# ๗
# พรหมวิหารภาวนา

บรรดาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่นำมาปฏิบัติกันมากและแสดงออกถึงความเป็นพุทธศาสนิกชนมากอย่างหนึ่ง คือ "พรหมวิหาร" และผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมประจำจิตถือได้ว่าเป็นผู้มีคุณธรรมสูง จิตมีคุณภาพสูง และนับว่าผู้นั้นได้พัฒนาจิตอยู่ในระดับสูงเช่นกัน แม้จะไม่ถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาก็ตาม ส่วนผู้ที่ขาดพรหมวิหารธรรมจัดว่าเป็นผู้ที่ยังด้อยพัฒนา เพราะจิตยังมีคุณภาพต่ำ ทั้งก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมได้มาก

ความวุ่นวาย ความหายนะ และความเดือดร้อนของมนุษย์ในปัจจุบันส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดเมตตาและกรุณาอันเป็นพรหมวิหารธรรมอย่างเห็นได้ชัด จึงก่อให้เกิดความเคียดแค้น ความพยาบาท จองล้างจองผลาญกันทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สมบัติอย่างน่าสังเวชยิ่งนัก ถ้าหากมวลมนุษย์ในโลกอยู่กันด้วยเมตตาและกรุณาแล้ว โลกนี้ก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น จะไม่มีสงครามจะไม่มีการแก่งแย่งฆ่ากัน แต่มนุษย์กลับจะมีความเอ็นดู ช่วยเหลือกันและกันทุกคนจะอยู่กันด้วยความรัก เหมือนมารดากับบุตร และจะเกิดความสงบสุขขึ้นทั่วไป คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ของคนจะสูงขึ้น โลกนี้จะลดปัญหาความวุ่นวายต่างๆ ลงเป็นอันมาก และจะน่าอยู่ยิ่งขึ้น

"พรหมวิหาร" แปลว่า "ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ" หรือ "ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพระพรหม" (พรหมแปลว่าประเสริฐ วิหารแปลว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่) หมายความว่าถ้าใครมีพรหมวิหารแล้ว ผู้นั้นชื่อว่ามีธรรมประจำจิตใจที่ประเสริฐ หรือมีธรรมประจำจิตเหมือนกับพระพรหม พรหมวิหารหรือพรหมวิหารธรรมมี ๔ อย่าง คือ

๑. เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เป็นสุข

๒. กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

๔. อุเบกขา ความวางเฉย ไม่ดีใจเสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ[๗๐]

พรหมวิหารนี้เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน เป็นธรรมสำหรับผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดามารดา เป็นธรรมสำหรับพระพรหม เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกรรมฐาน

## มนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง

คำว่า "มนุษย์" ตามศัพท์แปลว่า "ผู้มีจิตใจสูง" คือมีใจสูงด้วยคุณธรรม และคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับมนุษย์คือ "ศีล ๕" ที่เรียกว่า "มนุษยธรรม" หรือธรรมสำหรับมนุษย์ แต่ศีล ๕ จะดำรงอยู่ได้นานและมั่นคงได้ก็ต้องอาศัยธรรมคือเมตตาและกรุณาเป็นพื้น หากใจปราศจากเมตตาและกรุณาแล้ว ศีล ๕ ก็ไม่อาจดำรงอยู่ได้นาน จะขาดง่าย แต่ถ้ามีเมตตาและกรุณาเป็นธรรมเครื่องอุดหนุนอยู่แล้ว ศีล ๕ ก็จะดำรงอยู่ได้นาน ไม่ขาดง่าย ฉะนั้น มนุษย์ต้องมีพรหมวิหารประจำใจ จึงจะจัดได้ว่าเป็นผู้มีใจสูง หากปราศจากพรหมวิหารเสียแล้ว จะเป็นผู้มีใจสูงไม่ได้ เพราะจิตยังตกอยู่ในสภาพที่ด้อยการพัฒนา

---

[๗๐] อภิธรรมปิฎก วิภังค์ ๓๕/๗๔๑/๓๖๙-๓๗๐.

## ธรรมสำหรับผู้ใหญ่

ผู้เป็นผู้ใหญ่โดยเฉพาะผู้นำหรือผู้ปกครอง จำเป็นจะต้องมีคุณธรรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง จึงจะสมกับเป็นผู้ใหญ่ ผู้ปกครองที่สามารถนำความสงบสุขร่มเย็นมาแก่ผู้น้อยหรือผู้อยู่ใต้ปกครองได้จะต้องมีคุณธรรม และคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับผู้ปกครองประการหนึ่งคือ "พรหมวิหาร" ซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ ฉะนั้น พรหมวิหารจึงเป็นธรรมสำหรับผู้ใหญ่

## ธรรมสำหรับพระพรหม

ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าพระพรหมนั้นมีอยู่จริง และมีพรหมโลกเป็นที่สถิตอยู่ คือ ผู้บำเพ็ญสมาธิจนได้ฌานสมาบัติ ถ้าถึงแก่กรรมในขณะที่ฌานยังไม่เสื่อมก็จะต้องไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลกชั้นใดชั้นหนึ่งในบรรดาพรหมโลกทั้ง ๒๐ ชั้น ตามอำนาจของฌานที่ได้บรรลุ พระพรหมในโลกทุกชั้นมีธรรมประจำใจของท่านอยู่หมวดหนึ่งที่ขาดไม่ได้ เรียกว่า "พรหมวิหาร" หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม คือ

๑. เมตตา ปรารถนาจะให้สัตว์โลกทั้งปวงมีความสุข

๒. กรุณา สงสาร คิดจะช่วยให้สัตว์โลกทั้งปวงพ้นจากทุกข์

๓. มุทิตา พลอยยินดีเมื่อสัตว์โลกมีความสุข

๔. อุเบกขา วางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อสัตว์โลกถึงความทุกข์อันท่านไม่อาจช่วยเหลือได้

ฉะนั้น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทั้งสี่นี้ท่านจึงเรียกว่า "พรหมวิหาร"

## มารดาบิดาเป็นพระพรหม

พระพรหมย่อมมีพรหมวิหาร ๔ ต่อสัตว์โลก ฉันใด มารดาบิดาย่อมมีพรหมวิหาร ๔ ต่อบุตรธิดาของตน ฉันนั้น คือ ท่านทั้งสองมีเมตตา ปรารถนาจะให้ลูกทุกคนมีความสุขความเจริญ มีกรุณา สงสารในเมื่อลูกมีความทุกข์ เช่น

เมื่อป่วยไข้ หรือเดือดร้อนต่างๆ ต้องการจะให้ลูกพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน มีมุทิตา มีความยินดีอย่างมากและด้วยความบริสุทธิ์ใจในเมื่อลูกของตนมีความสุขความเจริญ และมีอุเบกขา วางเฉยได้ ไม่ต้องขวนขวายมากนักในเมื่อลูกของตนเติบใหญ่เลี้ยงตัวได้แล้ว เปรียบเหมือนมารดาบิดามีบุตร ๔ คน คนหนึ่งกำลังเล็ก นอนแบเบาะอยู่ คนหนึ่งกำลังป่วยไข้ คนหนึ่งกำลังเจริญวัย วิ่งเล่นสนุกสนาน คนหนึ่งมีภรรยา แยกครองเรือนไปแล้ว มารดาบิดาย่อมเกิดเมตตาขึ้นในบุตรที่กำลังแบเบาะ หวังจะให้มีความเจริญเติบโต ย่อมเกิดกรุณาขึ้นในบุตรที่กำลังป่วยไข้ หวังจะให้หายป่วยไข้ ย่อมเกิดมุทิตาขึ้นในบุตรคนที่สามที่กำลังเจริญวัย มีความสนุกสนาน รู้สึกมีความยินดีต่อความสุขของลูก และเกิดอุเบกขา วางเฉย ไม่ต้องขวนขวายในบุตรคนที่มีภรรยา แยกครอบครัวเลี้ยงตัวได้แล้ว ท่านทั้งสองมีพรหมวิหารทั้งสี่ในบุตรธิดาของตนอย่างครบถ้วน เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***"พฺรหฺมาติ มาตาปิตโร จ ปุตฺตานํ" (มารดาบิดาเป็นพระพรหมของบุตร)*** ก็เพราะเหตุว่าท่านทั้งสองมีพรหมวิหารธรรมซึ่งมีคุณธรรมเช่นเดียวกับพระพรหม

## พรหมวิหารเป็นสัญลักษณ์ของพุทธศาสนิกชน

เนื่องจากพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ถือหลักพรหมวิหารเป็นหลักดำเนินชีวิตและในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มุ่งความสงบและสันติภาพ ไม่นิยมความรุนแรงและสงคราม ฉะนั้น จึงปรากฏว่า ในประวัติศาสตร์อันยาวนานของพระพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันเป็นเวลาประมาณเกือบ ๒,๖๐๐ ปีแล้ว ไม่เคยมีสงครามศาสนาในระหว่างชาวพุทธด้วยกันหรือในระหว่างชาวพุทธและคนในศาสนาอื่นเพราะเหตุแห่งพระพุทธศาสนา หรือไม่เคยมีการเข่นฆ่าหรือถึงกับให้เกิดแม้แต่เลือดสักหยดเดียวเพราะเหตุแห่งการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปทั่วทวีปเอเชียแล้วขยายไปทั่ว

โลกอย่างสงบสุข มีผู้นับถือในปัจจุบันประมาณ ๕๐๐ ล้านคน โดยไม่มีการแปดเปื้อนกับการเข่นฆ่าเลย เพราะความรุนแรงในทุกรูปแบบเป็นการขัดกับหลักพรหมวิหาร ฉะนั้น พรหมวิหารจึงเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนและเป็นหลักธรรมแห่งสันติภาพ

## พรหมวิหารเป็นกรรมฐาน

พรหมวิหารนอกจากเป็นหลักธรรมทั่วไปในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็ยังเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนสมถกรรมฐาน ๔๐ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เรียกว่า "พรหมวิหารภาวนา" ซึ่งแปลว่า "การอบรมจิตโดยมีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ" หรือ "การอบรมจิตด้วยพรหมวิหารธรรม" เพราะพรหมวิหารทั้งสี่เป็นธรรมเครื่องอบรมจิตให้สงบ ให้พัฒนา ให้ประเสริฐขึ้นตามลำดับจนถึงขั้นสมาธิหรือขั้นฌาน อันเป็นหัวข้อสำคัญที่จะนำมากล่าวในที่นี้

### ๑. เมตตา

เมตตาเป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนิกชนปฏิบัติกันมากอย่างหนึ่งในบรรดาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมตตานำคุณประโยชน์มาให้แก่ผู้ปฏิบัติและสังคมโดยส่วนรวมได้มาก "เมตตา" หมายถึง ความรักใคร่ความเยื่อใย แต่เมื่อว่าตามรูปศัพท์แล้ว ที่เรียกว่า "เมตตา" ก็เพราะมีความประพฤติเยื่อใยในมิตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้คำจำกัดความของเมตตาไว้ว่า ***"เมตตามีความเป็นไปโดยอาการ คือ มีลักษณะประพฤติเกื้อกูล มีหน้าที่ในการน้อมประโยชน์เข้ามาให้ (แก่สัตว์) มีการกำจัดความอาฆาตเป็นเครื่องปรากฏ (เป็นผล) มีการเข้าไปสงบความพยาบาทเป็นสมบัติ (และ) มีการเกิดความเสน่หาเป็นตัววิบัติ"*** [๗๑]

---

[๗๑] วิสุทธิมรรค ๒/๑๒๑.

จากคำจำกัดความข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า เมตตานี้ก็คือความปรารถนาจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข และเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาทโดยตรง จึงมีหน้าที่กำจัดความพยาบาทอันเป็นนิวรณ์ข้อที่สอง ส่วนความเสน่หาเป็นตัววิบัติหรือศัตรูของเมตตา

**ศัตรูของเมตตา**

ศัตรูหรือกิเลสที่เป็นอันตรายของเมตตามี ๒ อย่าง คือ

๑. ราคะ เป็นศัตรูใกล้

๒. พยาบาท เป็นศัตรูไกล

"ราคะ" คือ ความกำหนัดยินดีด้วยอำนาจกิเลสกามหรือความเสน่หาที่จัดว่าเป็นศัตรูใกล้ของเมตตาก็เพราะว่าเมตตามีลักษณะเป็นความรัก แต่ไม่ใช่ความใคร่หรือความเสน่หา เป็นความรักที่บริสุทธิ์เช่นความรักของมารดาบิดาที่มีต่อบุตรธิดาของตน ไม่เจือด้วยความใคร่ เป็นกุศลล้วน แต่เมตตานี้ ถ้าไม่ระวังให้ดีจะมีตัวราคะเจือเข้ามาได้ ถ้ามีราคะเจือหรือแทรกเข้ามาก็จะกลายเป็นความรักใคร่ที่เจือด้วยกิเลสอันเห็นแก่ตัว แทนที่จะทำให้จิตใจผ่องใสและสงบเยือกเย็น กลับทำให้จิตใจเศร้าหมองและเร่าร้อนกระวนกระวาย ทั้งนี้ก็เพราะว่าราคะนี้อยู่ใกล้กันมากกับเมตตา เหมือนศัตรูที่คอยอยู่ใกล้ๆ ถ้าไม่ระวังให้ดีจะเกิดขึ้นได้ง่าย ฉะนั้น ในการเจริญเมตตานี้จึงควรระวังศัตรูใกล้ให้มากด้วย เพราะแอบหรือโผล่เข้ามาทำลายจิตได้ง่าย เนื่องจากอยู่ใกล้กันมาก ซึ่งมีตัวอย่างอยู่ไม่น้อยในชีวิตของคนเรา

"พยาบาท" คือ ความอาฆาตปองร้าย เป็นศัตรูโดยตรงของเมตตา เพราะถ้าความโกรธหรือความพยาบาทเกิดขึ้นแล้ว เมตตาก็หายไป แต่ถ้าเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้ว พยาบาทก็ถูกกำจัดไป แต่พยาบาทนี้เมื่อเกิดขึ้นก็สามารถเห็นได้ง่าย รู้ได้ง่าย เพราะมีการทำลายล้างผลาญอย่างเห็นได้ชัด และไม่ได้อยู่ใกล้เมตตาเหมือนตัวราคะ แต่อยู่ตรงกันข้ามกับเมตตาทีเดียว เพราะ

จิตจะมีพยาบาทและเมตตาในขณะเดียวกันไม่ได้เลย ฉะนั้น พยาบาทซึ่งเป็นอกุศลจิตจึงเป็นศัตรูไกลของเมตตา ทำความล้างผลาญได้มาก ทำให้จิตเศร้าหมองเร่าร้อนและตกอยู่ในสภาพต่ำ จึงควรกำจัดเสียด้วยเมตตา

## ๒. กรุณา

กรุณาคือความสงสาร เป็นคุณธรรมประจำใจของมหาบุรุษทั้งหลาย และเป็นพุทธคุณข้อหนึ่งในจำนวนพระคุณของพระพุทธเจ้า ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ คือ การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรมแล้วทรงนำพระธรรมนั้นไปสั่งสอนผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ให้ประสบความสำเร็จ ก็ด้วยพระมหากรุณาโดยไม่ทรงคำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยและความยากลำบากในการเสด็จไปช่วยเหลือสั่งสอนผู้อื่นจนกระทั่งทรงประดิษฐานพระพุทธศาสนาได้ในที่สุดนั้น จัดเป็นพระมหากรุณาคุณของพระองค์ ถ้าพระองค์ไม่ทรงแสดงธรรมสั่งสอนผู้อื่น เราทั้งหลายก็จะไม่รู้จักพระศาสนา ไม่รู้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ และกลายเป็นคนบอดมืด งมงาย ไม่อาจจะพบทางสว่างที่นำไปสู่สันติสุขได้ แต่เป็นเพราะพระมหากรุณาคุณของพระองค์ เราทั้งหลายจึงได้รู้จักพระพุทธศาสนา และได้มีโอกาสประพฤติธรรมของพระองค์ ฉะนั้น ความกรุณาจึงเป็นคุณธรรมอันประเสริฐประการหนึ่งของมนุษย์ และผู้ที่ประกอบด้วยกรุณาจึงเป็นผู้ที่มีจิตใจสูง ควรแก่การเคารพบูชาของคนทั้งหลาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้ให้คำจำกัดความของกรุณาไว้ว่า *“กรุณามีความเป็นไปโดยอาการ คือ มีลักษณะปลดเปลื้องทุกข์ มีการอดกลั้นไม่ได้ต่อความทุกข์ของคนอื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนเป็นเครื่องปรากฏ (ผล) มีการเห็นความเป็นผู้อนาถของสัตว์ผู้ตกยากเป็นปทัฏฐาน (เหตุ) มีการเข้าไปสงบความเบียดเบียนเป็นสมบัติ (และ) มีความเกิดความเศร้าโศกเป็นตัววิบัติ”*[๗๒]

---

[๗๒] วิสุทธิมรรค ๒/๑๒๑.

จากคำจำกัดความข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า กรุณาก็คือความสงสาร ต้องการช่วยให้ผู้อื่นที่ได้รับความทุกข์พ้นทุกข์นั่นเอง ความเบียดเบียนเป็นปฏิปักษ์หรือศัตรูของกรุณา ส่วนความเศร้าโศกเป็นตัววิบัติหรือเป็นศัตรูของกรุณาเช่นกัน

**ศัตรูของกรุณา**

ศัตรูหรือกิเลสอันเป็นอันตรายของกรุณามี ๒ อย่าง คือ

๑. โทมนัส เป็นศัตรูใกล้

๒. วิหิงสา เป็นศัตรูไกล

ศัตรูใกล้ของกรุณาคือ "โทมนัส" หรือความไม่สบายใจ ความเสียใจ ความเศร้าโศก ทั้งนี้ก็เพราะว่า คนบางคนเมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์เดือดร้อน ต้องการช่วยเขาให้พ้นจากความทุกข์ร้อน แต่เมื่อช่วยเขาไม่ได้ หรือช่วยไม่ได้ดังใจหวังไว้ ก็เกิดโทมนัส เกิดความเสียใจหรือความเศร้าโศกขึ้น เหมือนมารดาบิดาช่วยลูกไม่ได้ในเมื่อลูกของตนต้องประสบความพิบัติหรือตายจากไป จึงเกิดความเศร้าโศกเสียใจขึ้น โทมนัสจึงจัดว่าเป็นศัตรูใกล้ของกรุณาก็เพราะอยู่ใกล้กับกรุณามาก ฉะนั้น ท่านจึงให้ระวังโทมนัสให้มาก เพราะมักจะบังเกิดขึ้นบ่อยแก่คนที่ไม่ค่อยระวัง เพราะแทนที่จะทำใจให้เบิกบานด้วยอำนาจกรุณา ก็กลับกลายเป็นเศร้าโศกเสียใจด้วยอำนาจโทมนัสไปได้

ศัตรูไกลของกรุณาคือ "วิหิงสา" หรือความเบียดเบียน เป็นศัตรูโดยตรงของกรุณา เพราะถ้ามีความเบียดเบียนเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว กรุณาก็หายไป แต่ถ้ากรุณาเกิดขึ้นแล้ว ความเบียดเบียนก็ถูกกำจัดไป และความเบียดเบียนนั้นเมื่อเกิดขึ้นก็เห็นได้ง่าย เพราะมีการทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้เกิดความทุกข์ความลำบากอย่างเห็นได้ชัด เช่น จับสัตว์มากักขังให้อดอาหาร อดน้ำ หรือขังไว้อย่างแออัดยัดเยียด หรือทรมานคนให้ได้รับความทุกข์ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เป็นต้น เพราะจิตขาดกรุณา ไม่ได้อยู่ใกล้กับกรุณาเหมือนโทมนัส แต่อยู่ตรงข้ามกับกรุณาทีเดียว เพราะจิตมีกรุณาและวิหิงสาในขณะเดียวกันไม่ได้เลย ฉะนั้น วิหิงสาหรือความเบียดเบียนจึงเป็นศัตรูไกลของกรุณา

และวิหิงสานี้เป็นอกุศลจิต ทำความเดือดร้อนได้มาก ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ไร้ความปรานี และตกอยู่ในสภาพต่ำ จึงควรกำจัดเสียด้วยกรุณา

### ๓. มุทิตา

มุทิตาคือการพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข จัดเป็นคุณสมบัติของท่านผู้มีใจสูง และจัดเป็นบุญประการหนึ่งในบรรดาบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ คือ "ปัตตานุโมทนามัย" หรือการพลอยยินดีต่อส่วนกุศลที่คนอื่นให้หรือที่คนอื่นทำ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้คำจำกัดความของมุทิตาไว้ว่า ***"มุทิตามีลักษณะบันเทิง มีการไม่ริษยาเป็นกิจ มีการกำจัดความไม่ยินดีเป็นเครื่องปรากฏ (ผล) มีการเห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นปทัฏฐาน (เหตุ) มีการเข้าไปสงบความไม่ยินดีเป็นสมบัติ (และ) มีความร่าเริงเป็นตัววิบัติ"***[๗๓]

จากคำจำกัดความข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า มุทิตาคือการพลอยยินดีในความสุขความเจริญของคนอื่น ความริษยาเป็นปฏิปักษ์หรือเป็นศัตรูของมุทิตา ส่วนความร่าเริงจนเกินไปเป็นตัววิบัติหรือศัตรูโดยอ้อมของมุทิตา

**ศัตรูของมุทิตา**

ศัตรูของกิเลสที่เป็นอันตรายของมุทิตามี ๒ อย่าง คือ

๑. โสมนัสที่เจือด้วยกามคุณ เป็นศัตรูใกล้

๒. ความริษยา หรือความไม่ยินดี เป็นศัตรูไกล

ศัตรูใกล้ของมุทิตาคือ โสมนัสที่เจือด้วยกามคุณ หรือโสมนัสที่อิงอาศัยเรือน (เคหสิตํ โสมนสฺสํ) จัดว่าเป็นศัตรูใกล้ของมุทิตาก็เพราะว่ามุทิตาเป็นความยินดีที่บริสุทธิ์ ไม่อิงอาศัยกามคุณ คือไม่เจือด้วยกิเลส เช่น มุทิตาของมารดาบิดาที่มีต่อลูกของตน เป็นต้น แต่โสมนัสที่อิงอาศัยเรือนคือกามคุณเป็นความยินดีที่เจือด้วยกิเลสเป็นอกุศล ทำใจของตนให้เศร้าหมอง เพราะมีรากฐานมาจากราคะ (ความกำหนัดยินดี) ถ้าไม่ระวังให้ดี ความยินดีที่เจือด้วย

---

[๗๓] วิสุทธิมรรค ๒/๑๒๑.

กามคุณนี้จะแอบโผล่ขึ้นมาได้ง่าย เพราะอยู่ใกล้กับมุทิตามาก อาจจะเกิดขึ้นโดยที่ผู้เจริญมุทิตาไม่รู้ตัวก็ได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แทนที่จะทำใจให้สงบ กลับทำใจให้เศร้าหมอง ไม่สงบ และเร่าร้อน ฉะนั้น ในการเจริญมุทิตานี้จึงควรระวังศัตรูใกล้ให้มากด้วย เพราะแอบหรือโผล่ขึ้นมาทำร้ายจิตใจได้ง่าย เนื่องจากอยู่ใกล้กันมาก

ศัตรูไกลของมุทิตาคือ ความริษยา (อิสสา) หรือความไม่ยินดี (อรติ) เพราะถ้าความริษยาหรือความยินดีเกิดขึ้นแล้ว มุทิตาก็หายไป แต่ถ้ามุทิตาจิตเกิดขึ้นแล้ว ความริษยาและความไม่ยินดีก็ถูกกำจัดไป แต่ความริษยาหรือความไม่ยินดีนั้น เมื่อเกิดขึ้นก็เห็นได้ง่าย รู้ได้ง่าย เพราะเป็นพิษต่อจิตใจ ก่อให้เกิดความทุกข์กระวนกระวายใจ อดทนอยู่ไม่ได้ในความเจริญหรือในความสุขของคนอื่น คือเป็นพิษต่อผู้ริษยาเอง และบางครั้งก็ยังล้างผลาญทำลายคนที่ตนริษยาด้วย จึงสามารถรู้ได้ง่าย ไม่ได้อยู่ใกล้กับมุทิตาเหมือนโสมนัสที่เจือด้วยกามคุณเลย แต่อยู่ห่างไกลตรงกันข้ามกับมุทิตาทีเดียว เพราะจิตจะมีมุทิตาและความริษยาหรือความไม่ยินดีในขณะเดียวกันไม่ได้เลย ฉะนั้น ความริษยาและความไม่ยินดีจึงเป็นศัตรูไกลของมุทิตา แต่ความริษยาหรือความไม่ยินดีนี้เป็นอกุศลจิตที่ทำความเดือดร้อนได้มาก ทั้งทำให้จิตใจเศร้าหมอง เร่าร้อนและตกอยู่ในสภาพต่ำ จึงควรกำจัดเสียด้วยการเจริญมุทิตา

### ๔. อุเบกขา

อุเบกขาในพรหมวิหารหมายถึงความเฉยในสัตว์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในเมื่อสัตว์ทั้งหลายถึงความวิบัติ และเป็นบารมีข้อหนึ่งในบรรดาบารมี ๑๐ ทัศของพระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญบารมีเพื่อสัมมาสัมโพธิญาณ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านให้คำจำกัดความของอุเบกขาไว้ว่า ***"อุเบกขามีการเป็นไปโดยอาการ คือลักษณะมีตนเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย มีการเห็นความเป็นผู้เสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นหน้าที่ มีการเข้าไปสงบความยินร้ายและความยินดีเป็นเครื่อง***

*ปรากฏ มีการเห็นความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตนอันเป็นไปอย่างนี้ว่า 'สัตว์ผู้มีกรรมเป็นของตนเหล่านั้นจักเป็นผู้รับสุข หรือพ้นทุกข์ หรือจักไม่เสื่อมจากสมบัติที่ตนได้แล้ว เพราะอำนาจของกรรม' ดังนี้ เป็นปทัฏฐาน อุเบกขานี้มีการเข้าไปสงบความยินดีและความยินร้ายเป็นสมบัติ มีการวางเฉยอันประกอบด้วยโมหะเป็นตัววิบัติ"*[๗๔]

อุเบกขาเอื้ออำนวยต่อการบำเพ็ญพรหมวิหารอีก ๓ ข้อ นอกจากนี้ อุเบกขาในพรหมวิหารยังเป็นการแสดงถึงความรอบคอบและความสมบูรณ์ในหลักธรรมในพระพุทธศาสนาโดยแท้ คือแสดงให้เห็นว่าหลักธรรมเหล่านี้เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าโดยแท้จริง ไม่ใช่หลักธรรมตื้นๆ ที่คนธรรมดาสามัญจะขบคิดขึ้นมาได้ แม้หลักพรหมวิหาร เช่น เมตตาและกรุณา จะมีอยู่ในจิตใจของคนบางคน หรือในคำสอนของบางศาสนา แต่จะให้มีพร้อมทั้งสี่ข้ออย่างบริบูรณ์พร้อมด้วยเหตุผลและวิธีการในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลในการพัฒนาจิตอย่างครบถ้วนสมบูรณ์นั้นยังไม่เคยพบเลยว่ามีอยู่ในคำสอนของศาสนาใดในโลกนอกจากพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็เพราะเหตุว่า คนที่มีเมตตา กรุณา และมุทิตา แต่หากขาดอุเบกขาแล้ว จะกำจัดศัตรูใกล้ของตนไม่ได้ เช่น คนที่มีเมตตาสามารถกำจัดพยาบาทได้โดยตรง แต่ไม่อาจจะกำจัดราคะอันเกิดแทรกซ้อนตามเมตตาเข้ามาได้ แต่ถ้ามีอุเบกขาเข้ากำกับแล้ว ตัวราคะจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะอุเบกขาวางเฉยเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย หรือคนที่มีกรุณาก็สามารถกำจัดวิหิงสาหรือความเบียดเบียนได้โดยตรง แต่ไม่อาจกำจัดความเศร้าโศกที่จะเกิดขึ้นตามกรุณาได้ ดังที่เราเห็นตัวอย่างกันเป็นอันมาก เช่น คนที่มีความกรุณาสงสารปรารถนาจะช่วยคนหรือสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ให้พ้นจากความทุกข์ บางคนเมื่อช่วยเขาไม่ได้ก็เศร้าโศกทุกข์ร้อนไปต่างๆ นานา ถึงกับเสียใจร้องไห้ก็มี อย่างคนที่คนรักตายจากไป หรือติดคุก เป็นต้น คนที่มีกรุณา

---

[๗๔] วิสุทธิมรรค ๒/๑๒๑.

ก็มักจะเศร้าโศกเสียใจ โดยเฉพาะบิดามารดาจะเกิดความเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรงในเมื่อบุตรธิดาของตนประสบความวิบัติ เพราะเจริญพรหมวิหารไม่ตลอดสาย คือได้แค่สามข้อแรก (ขาดอุเบกขา) แต่ถ้ามีอุเบกขาแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจจะไม่บังเกิดขึ้น เพราะผู้มีอุเบกขาพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ใครทำอย่างไรไว้ก็ย่อมได้รับผลอย่างนั้น เราไม่อาจช่วยได้ จึงวางอุเบกขาในกรณีที่สัตว์ทั้งหลายถึงความวิบัติอันตนไม่อาจจะช่วยเหลือได้ หรือคนที่มีมุทิตาก็สามารถจะกำจัดความริษยาหรือความไม่ยินดีได้โดยตรง แต่ไม่อาจจะกำจัดความโสมนัสที่อิงกามคุณ (Joy of Worldly Nature) ซึ่งมักจะเกิดตามมุทิตาขึ้นมาได้ เพราะอุเบกขาทำหน้าที่วางเฉยเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นพรหมวิหารที่เอื้ออำนวยให้การบำเพ็ญพรหมวิหารอีกสามข้อได้ผลดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญกรุณา เพราะความเศร้าโศกเสียใจมักจะเกิดขึ้นบ่อยแก่คนที่มีกรุณาในเมื่อผู้ที่ตนเองต้องการช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ประสบความวิบัติ ใครก็ตาม ถ้าหากว่ามีเมตตา กรุณา และมุทิตาต่อคนอื่นสัตว์อื่นแล้ว ยังต้องทุกข์เดือดร้อนอยู่ ก็ให้เจริญอุเบกขาภาวนาไว้ ก็จะได้รับประโยชน์จากการเจริญพรหมวิหารภาวนาได้อย่างเต็มที่ เพราะทั้งศัตรูใกล้และไกลจะถูกกำจัดไปได้ จิตก็จะได้รับการพัฒนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

**ศัตรูของอุเบกขา**

ศัตรูหรือกิเลสที่เป็นอันตรายของอุเบกขามี ๒ ชนิด คือ

๑. อุเบกขาที่ไร้ญาณ หรือโมหะ เป็นศัตรูใกล้

๒. ราคะ (ความยินดี) และปฏิฆะ (ความยินร้าย) เป็นศัตรูไกล

ศัตรูใกล้ของอุเบกขาคือ อุเบกขาที่ไร้ญาณ หรือ "โมหะ" คือความวางเฉยที่ขาดปัญญา เพราะว่าอุเบกขานี้ประกอบด้วยปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสัตว์ทั้งหลายว่าตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม จึงไม่ยินดียินร้าย วางเฉยได้ใน

เมื่อสัตว์ทั้งหลายถึงความวิบัติ แต่อุเบกขาที่ไร้ญาณ (ไม่ประกอบด้วยปัญญา) ก็คืออุเบกขาที่ประกอบด้วยโมหะนั่นเอง คือ คนโง่บางคนเมื่อเห็นสิ่งทั้งหลายแล้วไม่อาจจะใช้ปัญญาตัดสินได้ว่าดีหรือชั่ว เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นคุณหรือเป็นโทษ เกิดความวางเฉยในสิ่งที่พบเห็นนั้น ไม่ใช่วางเฉยเพราะรู้ แต่วางเฉยเพราะไม่รู้ อุเบกขาที่ไร้ญาณนี้จัดเป็นอกุศลเพราะประกอบด้วยโมหะซึ่งทำจิตให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง มืดตื้อ ถ้าไม่ระวังให้ดีจะเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะอยู่ใกล้กับอุเบกขามาก ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยที่ผู้เจริญอุเบกขาไม่รู้ตัวก็ได้ แทนที่จะทำใจให้ผ่องใสเบิกบาน กลับกลายเป็นทำใจให้มืดมน ขุ่นมัว เศร้าหมอง ฉะนั้น ในการเจริญอุเบกขานี้จึงควรระวังศัตรูใกล้ให้มากด้วย เพราะแอบหรือโผล่เข้ามาทำจิตให้ขุ่นมัวได้ง่ายเนื่องจากอยู่ใกล้กันมาก โดยใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง

ศัตรูไกลของอุเบกขาคือ ราคะ (ความยินดี) และปฏิฆะ (ความยินร้าย) คือความพอใจและไม่พอใจ คือ คนบางคนเห็นคนอื่นหรือสัตว์อื่นเดือดร้อนก็พอใจ ความพอใจเช่นนี้จัดเป็นกิเลสฝ่ายราคะ แต่คนบางคนเห็นคนอื่นเดือดร้อน เช่น ถ้าใครมาฆ่าหรือทำความเดือดร้อนให้แก่คนที่ตนรักหรือเคารพนับถือก็เกิดความขัดเคืองไม่พอใจขึ้น ความขัดเคืองไม่พอใจเช่นนี้จัดเป็นปฏิฆะ ถ้าราคะหรือปฏิฆะเกิดขึ้นแล้ว อุเบกขาก็หายไป แต่ถ้าอุเบกขาเกิดขึ้นแล้ว ราคะหรือปฏิฆะก็ถูกกำจัดไป ความยินดีหรือความยินร้ายนี้เมื่อเกิดขึ้นก็เห็นได้ง่าย รู้ได้ง่าย เพราะทำจิตให้เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่วางตัวเป็นกลางอย่างเห็นได้ชัด และทำจิตใจให้วุ่นวายเศร้าหมอง ไม่สงบ ไม่ได้อยู่ใกล้อุเบกขาเหมือนตัวโมหะ (อุเบกขาที่ไร้ญาณ) เลย แต่อยู่ห่างไกลตรงกันข้ามกับอุเบกขาทีเดียว เพราะจิตจะมีอุเบกขาและความยินดีหรือความยินร้ายในขณะเดียวกันไม่ได้เลย ฉะนั้น ความยินดีหรือความยินร้ายจึงเป็นศัตรูไกลของอุเบกขา และเป็นอกุศลที่ทำจิตใจให้ตกอยู่ในสภาพต่ำ เศร้าหมอง และเดือดร้อน จึงควรกำจัดเสียด้วยการเจริญอุเบกขา

# เมตตาภาวนา

การอบรมจิตด้วยเมตตาเรียกว่า "เมตตาภาวนา" เมตตาภาวนานี้เป็นกรรมฐานที่นักพัฒนาจิตของพระพุทธศาสนาทุกคนนำมาปฏิบัติสำหรับเป็นหลักธรรมประจำใจ และนำมาปฏิบัติเป็นพื้นใจก่อนลงมือปฏิบัติกรรมฐานอื่นทุกชนิด และนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งใช้ในการสวดมนต์ภาวนาก่อนเข้านอนด้วย เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่ทุกคนสามารถทำได้ แม้จะทำไม่ได้มากก็ตาม ทั้งยังเป็นหลักปฏิบัติที่มีผลมากกว่าทานและศีล ก่อให้เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอันมาก ดังนั้น ต่อไปในตอนนี้จะได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาเป็นสำคัญ

## ประโยชน์ของเมตตาภาวนา

การเจริญเมตตามีประโยชน์อย่างมหาศาล แม้เจริญเพียงเล็กน้อยก็มีผลมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า ***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุเจริญเมตตาจิตชั่วเวลาแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันอาหารของชาวเมืองเสียเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไปใยถึงคนทั้งหลายที่เจริญเมตตาจิตให้มากไปกว่านี้"***[๗๕]

พระพุทธพจน์ข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า พระที่เจริญเมตตาเพียงชั่วระยะเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น พระพุทธองค์ก็ยังตรัสว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ปฏิบัติตามโอวาทคำสอนของพระองค์ ไม่ฉันอาหารของชาวบ้านเสียเปล่า คือทำอาหารที่เขาถวายนั้นให้มีผลมาก เพราะเหตุที่ได้เจริญเมตตา ถ้าใครเจริญเมตตาจิตได้มากกว่านี้ เช่น เป็นวัน เป็นเดือน หรือเป็นปี ก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวให้เสียเวลา คือผลจะต้องมีมากอย่างแน่นอน การเจริญเมตตามีประโยชน์มากถึงเพียงนี้ ฉะนั้น ท่านผู้เห็นประโยชน์จึงเจริญเมตตาเป็นประจำ

---

[๗๕] อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ๒๐/๕๕/๑๒.

## การเจริญเมตตามีผลมากกว่าให้ทาน

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น ผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยงโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็นโดยที่สุดชั่วกาลที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง การที่ภิกษุเจริญเมตตาจิตนี้ ชั่วระยะกาลเพียงที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่งนั้นก็ยังมีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้ง ในวันหนึ่งนั้น..."*[๗๖]

พระพุทธพจน์ข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า เมตตานี้มีผลมากจริง แม้เจริญเพียงระยะกาลนิดหน่อย คือระยะเพียงชั่วเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรี๊ดหนึ่ง คือประมาณ ๑ วินาทีเท่านั้น ยังมีผลมากกว่าการให้ทานที่ให้ถึง ๓๐๐ หม้อใหญ่ทั้ง ๓ เวลาในหนึ่งวัน

## ผลของเมตตาให้สมบัติเป็นอันมาก

ในปุญญวิปากสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงผลหรืออานิสงส์ของเมตตาไว้เป็นอันมาก โดยตรัสไว้ว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อของความสุข ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ชัดถึงผลบุญอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ที่เราได้รับมาแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้วเราไม่ได้กลับมายังโลกนี้ตลอดสังวัฏฏวิวัฏฏกัป (คือไม่มาเกิดในโลกในขณะที่โลกนี้ตกอยู่ในยุคเสื่อม) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกถึงความพินาศ เราเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกยังไม่ถึงความพินาศ*[๗๗] *เราเกิดในวิมานพรหมอันว่างเปล่า (ยังไม่มีพรหมผู้ครอง*

---

[๗๖] สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ๑๖/๖๖๗/๓๐๘.

[๗๗] ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าโลกนี้ก็ไม่เที่ยง จะถึงความพินาศที่สุด และการที่โลกนี้จะพินาศนั้น ในคัมภีร์ทั้งหลาย มีคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้น กล่าวว่าโลกพินาศด้วยเหตุ ๓ ประการ คือ ๑.เพราะไฟ ๒.เพราะน้ำ ๓.เพราะลม.

*อยู่ก่อน) ในวิมานพรหมนั้น เราเป็นพรหม เป็นท้าวมหาพรหม เป็นใหญ่ ใคร ๆ ครอบงำไม่ได้ มีความเห็นแน่นอน มีอำนาจเต็ม (เรา) เป็นท้าวสักกะ ผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ตั้งอยู่ในธรรม เป็นธรรมราชา มีสมุทร ๔ เป็นขอบเขต ผู้ชนะสงคราม มีชนบทที่ถึงความเป็นสภาพตั้งมั่น ประกอบด้วยรัตนะ ๗ ประการ รัตนะ (สมบัติพระจักรพรรดิ) ๗ ประการ ของเรานั้นคือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว..."*[๗๘]

การเจริญเมตตามีผลมากทั้งในชาตินี้และในชาติต่อไป ทั้งก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองและแก่สังคมส่วนรวมได้มาก ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักการและวิธีการในการอบรมเมตตาจิต ซึ่งในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติตามแนวที่ท่านชี้แจงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่จะนำมากล่าวเฉพาะที่เห็นว่าจำเป็นเท่านั้น โดยนำหลักฐานจากคัมภีร์อื่นมาประกอบบ้างในบางตอน

## วิธีเจริญเมตตาภาวนา

ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น มีการแผ่เมตตาอยู่ ๒ วิธี คือ

๑. โอทิสผรณา การแผ่โดยเจาะจง

๒. อโนทิสผรณา การแผ่โดยไม่เจาะจง

**"โอทิสผรณา"** การแผ่โดยเจาะจง คือ การแผ่เมตตา ปรารถนาความสุขความเจริญไปให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อน หรือแก่บุคคลคณะใดคณะหนึ่ง พวกใดพวกหนึ่ง เช่น คนในตระกูลครอบครัว ทหาร ตำรวจ นักเรียน หรือไปในที่ใดที่หนึ่ง เช่น คนที่อยู่ในบ้าน ป่า วัด ตำบล ประเทศ หรือในทิศใดทิศหนึ่ง คือ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศข้างบน ทิศข้างหน้า หรือแก่สัตว์โลกพวกใดพวกหนึ่ง เช่น มนุษย์ สัตว์

---

[๗๘] อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ๒๓/๕๙/๙๐-๙๑.

เดรัจฉาน เทวดา เปรต และสัตว์นรก เป็นต้น โดยแผ่เมตตาจิตไปว่า

*"ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้าจงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ภัยทั้งสิ้น ประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนาเถิด" หรือ*

*"ขอให้ทุกคนในครอบครัวของข้าพเจ้าจงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ ประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนา" หรือ*

*"ขอให้... (ระบุชื่อบุคคลที่เราต้องการแผ่เมตตา) จงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ ประสบแต่สิ่งที่น่าปรารถนาเถิด" หรือ*

*"ขอให้คนไทยทุกคนจงอยู่ดีกินดี ไม่มีเวรแก่กันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์เดือดร้อน ประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองด้วยกันทั้งสิ้นเถิด ฯลฯ..."*

การแผ่เมตตาโดยเจาะจงดังกล่าวมานี้เรียกว่า "โอทิสผรณา" การแผ่โดยเจาะจงนี้มีผลโดยตรงและแรงกว่าการแผ่โดยไม่เจาะจง เพราะเป็นการพุ่งจิตไปยังผู้ใดผู้หนึ่งโดยตรง เหมือนน้ำที่ไหลทางเดียวย่อมแรงกว่าน้ำที่ไหลไปหลายทาง ในการแผ่โดยเจาะจงนี้ หากว่าผู้เจริญเมตตามีพลังจิตสูงหรือได้สมาธิแล้ว ถ้าแผ่ไปในคนที่กำลังป่วยไข้ก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นหายป่วยได้ ดังตัวอย่างพระอาจารย์สาย คือ ***พระครูภาวนานุศาสน์*** (สาย จารุวณฺโณ) วัดคำสำราญ อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี ผู้เป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อองค์หนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ซึ่งท่านได้หายจากพิษไข้มาลาเรียอย่างหนักเพราะการแผ่เมตตาของพระที่เป็นเพื่อนของท่านในสมัยเมื่อท่านยังเป็นพระหนุ่มอยู่ ทำให้ท่านหายจากโรคมาลาเรียโดยไม่ต้องฉันยา การแผ่เมตตาไปยังคนเจ็บไข้นี้ นักเจริญเมตตาภาวนาและกรุณาภาวนานิยมปฏิบัติกัน เพราะก่อให้เกิดผลดีทั้งแก่คนป่วยและผู้เจริญเมตตาเอง

**"อโนทิสผรณา"** การแผ่โดยไม่เจาะจง คือ แผ่เมตตาไปยังสัตว์ทุกหมู่เหล่าในโลกทั้งปวงโดยไม่เจาะจงใครคนใดคนหนึ่งหรือสัตว์หมู่ใดหมู่หนึ่ง ดังคำแผ่เมตตาที่นิยมแผ่กันโดยทั่วไปในหมู่พุทธศาสนิกชนว่า

| | |
|---|---|
| *"สพฺเพ สตฺตา* | *สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น* |
| *อเวรา* | *จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย* |
| *อพฺยาปชฺฌา* | *จงอย่าได้เบียดเบียนกันและกันเลย* |
| *อนีฆา* | *จงอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย* |
| *สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ* | *จงเป็นสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"* |

การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงอย่างนี้เรียกว่า "อัปปมัญญา" คือ การเจริญเมตตาโดยไม่มีประมาณ และอัปปมัญญาภาวนานี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นหลักในคัมภีร์อภิธรรมว่า

*"ภิกษุในศาสนานี้แผ่เมตตาไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สองก็อย่างนั้น ทิศที่สามและที่สี่ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องขวางก็เช่นเดียวกันนี้ แผ่เมตตาจิตอันไพบูลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าอยู่ ฯลฯ ก็ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่เป็นอย่างไร คือ ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงเหมือนบุคคลเห็นบุคคลหนึ่งเป็นผู้ที่รักใคร่พอใจ แล้วพึงรักใคร่ฉะนั้น"*[๗๙]

การแผ่เมตตาโดยไม่มีประมาณเช่นนี้มีผลกว้างขวางมาก เพราะเป็นการแสดงถึงจิตใจที่แผ่ไปในสัตว์โลกอย่างกว้าง หาประมาณมิได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุในพระพุทธศาสนาแผ่เมตตาเช่นนี้ แต่อย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตาทั้งสองวิธี คือทั้งการแผ่โดยเจาะจงและการแผ่โดยไม่เจาะจง สามารถทำให้ผู้บำเพ็ญประสบอัปปนาจิตได้ทั้งสิ้น ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติทำได้ถูกต้อง และมีบุญบารมีที่สั่งสมไว้เพื่อการนี้เพียงพอ

---

[๗๙] อภิธรรมปิฎก วิภังค์ ๓๕/๗๔๑-๗๔๒/๓๖๙-๓๗๐.

# สิ่งที่ควรกระทำและควรเว้นก่อนการเจริญเมตตาภาวนา

ในการแผ่เมตตานั้นจะต้องไปตามลำดับขั้นและตามวิธีการที่ท่านแนะนำไว้ จึงจะได้ผลดี ลำดับขั้นและวิธีการในการเจริญเมตตามีดังนี้

## พิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติ

เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนหลักปฏิบัติและเตรียมการต่างๆ ตามที่กล่าวไว้ในกิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐานพร้อมแล้ว ให้เลือกหาสถานที่ที่เหมาะแก่การบำเพ็ญ นั่งอย่างสบายบนอาสนะหรือบนเก้าอี้ที่จัดไว้ในที่สงัด เบื้องต้นต้องพิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติเสียก่อน เพราะว่าโทสะนั้นเป็นปฏิปักษ์และเป็นอันตรายต่อเมตตา แต่การที่บุคคลจะละโทสะได้ก็ต้องเห็นโทษหรือข้อเสียของโทสะและเห็นคุณประโยชน์หรืออานิสงส์ของขันติเสียก่อน เพราะถ้าไม่เห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติแล้วก็ยากที่จะละโทสะได้ ฉะนั้น ในเบื้องต้นจะต้องพิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติเสียก่อน

### โทษของโทสะ

โทสะนั้นมีความร้ายกาจมาก ย่อมนำความฉิบหายให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้มาก เป็นไฟที่เผาลนจิตใจ เรียกว่า "โทสัคคิ" (ไฟคือโทสะ) ไฟชนิดนี้ย่อมเผาผลาญผู้ก่อไฟขึ้นเองก่อนแล้วจึงไปเผาไหม้ผู้อื่น เปรียบเหมือนลูกระเบิดซึ่งต้องทำลายตัวมันเองก่อนแล้วจึงทำลายคนอื่นสิ่งอื่น ฉะนั้น คนมีโทสะถูกโทสะครอบงำแล้วจึงเป็นคนดุร้าย มีจิตใจกลัดกลุ้ม จึงหาความสุขไม่ได้ ทำให้ผิวพรรณทราม ทำให้เกิดโรค เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ทำให้ฆ่า ทำลาย เบียดเบียนคนอื่นสัตว์อื่น และทำให้ได้รับโทษทัณฑ์ เช่น ติดคุกในปัจจุบัน และตกนรกในชาติต่อไป เพราะเหตุที่ฆ่าหรือทำร้ายผู้อื่นด้วยอำนาจโทสะ ผู้เจริญเมตตาจึงควรพิจารณาเห็นความชั่วร้ายของโทสะดังกล่าวมาข้างต้นนี้ เพราะเมื่อเห็นโทษของโทสะแล้วก็จะเห็นคุณของเมตตาชัดยิ่งขึ้น

## อานิสงส์ของขันติ

"ขันติ" คือ ความอดทน อดกลั้น โดยเฉพาะอดกลั้นต่อกำลังของโทสะนั้นถือเป็นยอดของขันติ ขันติเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ เป็นกำลังของนักพรต ผู้มีขันติย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้มาก จัดว่าเป็นผู้ที่มีคุณธรรมสูง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *"ขันติคือความอดกลั้น เป็นตบะธรรมอย่างสูง ท่านผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่าพระนิพพานเป็นยอด ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพอย่างเข้มแข็ง เราเรียกผู้นั้นว่าเป็นผู้ประเสริฐ"*[๘๐] ผู้เจริญเมตตาพึงพิจารณาคุณประโยชน์หรืออานิสงส์ของขันติดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ก็จะเป็นเหตุให้ยับยั้งโทสะไว้ได้ แล้วใช้น้ำคือเมตตาดับให้สงบในที่สุด

## บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาก่อน

ในการเจริญเมตตาในขั้นแรกนั้น ท่านห้ามไม่ให้เจริญเมตตาในบุคคล ๔ จำพวกก่อน คือ

๑. คนไม่เป็นที่รัก

๒. คนที่เป็นที่รักยิ่ง

๓. คนปานกลาง

๔. คนเป็นศัตรูกัน

เหตุที่ท่านไม่ให้แผ่เมตตาไปในบุคคล ๔ จำพวกนี้ก่อน ก็เพราะว่าในขั้นต้นนี้ ใจยังไม่คุ้นเคยต่อการเจริญเมตตา ถ้าตั้งคนที่ไม่เป็นที่รักไว้ในฐานะที่เป็นที่รักย่อมลำบากใจ หรือเมื่อตั้งคนที่รักยิ่งไว้ในฐานะคนปานกลางก็ลำบาก คือเมื่อคนที่รักยิ่งนั้นประสบกับทุกข์แม้เพียงเล็กน้อย ตัวเองก็อาจจะถึงกับร้องไห้ เพราะในการเจริญเมตตานั้นจำต้องทำคนทุกคนหรือสัตว์ทุกจำพวกให้เสมอกัน คือให้ตนมีความรักในคนหรือสัตว์ทั้งหลายเพียงพอกัน เท่าๆ กัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ไม่ใช่รักให้ยิ่งหย่อนกว่ากัน เมตตาจิตจึงจะได้ผลดี เมื่อตั้งคนกลางๆ

---

[๘๐] ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๕๔/๕๗; ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๓๖/๖๙.

ไว้ในฐานะคนที่เป็นที่รักก็ย่อมลำบากใจ หรือเมื่อหวนระลึกถึงคนที่เป็นศัตรูคู่เวรกัน ความโกรธย่อมเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนไม่ให้แผ่เมตตาไปยังคน ๔ จำพวกเหล่านี้ก่อน

## คนที่ไม่ควรแผ่เมตตาไปให้

อนึ่ง การแผ่เมตตานั้นไม่ควรแผ่เมตตาเจาะจงไปในบุคคลต่างเพศและในคนที่ตายแล้ว คนทั้ง ๒ ประเภทนี้ไม่ควรแผ่เมตตาไปให้ เหตุที่ท่านแนะไม่ให้แผ่เมตตาไปให้คนต่างเพศนั้น ก็เพราะเมื่อแผ่เมตตาไป ปรารภบุคคลต่างเพศโดยเจาะจง ราคะหรือความกำหนัดยินดีย่อมเกิดขึ้นได้ ดังบุตรอำมาตย์คนหนึ่งแผ่เมตตาไปยังภรรยาของตน เพราะภรรยาเป็นที่รักของตนกว่าใครอื่น ทำให้กามราคะเกิดขึ้น ไม่อาจจะดำรงปกติสุขอยู่ได้ตลอดคืนยันรุ่ง ฉะนั้น ท่านจึงสอนไม่ให้แผ่เมตตาเจาะจงไปในบุคคลต่างเพศ ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกามราคะเป็นสำคัญ เพราะกามราคะเป็นนิวรณ์ข้อหนึ่งที่กันจิตไม่ให้สงบลงได้ แต่คนต่างเพศที่ท่านห้ามไม่ให้แผ่เมตตาไปในที่นี้หมายถึงห้ามแผ่ไปโดยจำเพาะเจาะจง และหมายถึงคนต่างเพศที่แผ่ไปแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดราคะเท่านั้น แต่ถ้าแผ่ไปแล้วไม่เป็นเหตุให้เกิดกามราคะ เช่น แผ่ไปในมารดาหรือบิดา แม้แผ่ไปโดยเจาะจงก็ไม่เป็นการผิดหลัก เพราะทำจิตให้สงบได้เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องสังเกตเอาเองและทำความเข้าใจในข้อนี้ด้วยว่า ในคนต่างเพศคนใดเมื่อแผ่เมตตาไปแล้วเกิดกามราคะขึ้นก็ให้งดเสีย แต่เมื่อแผ่ไปแล้วไม่เกิดกามราคะมีแต่ความสงบเยือกเย็น ก็ให้แผ่ไปในบุคคลเช่นนั้นได้ แม้จะต่างเพศกันก็ตาม เพราะหลักเมตตาจะต้องแผ่ในสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ไม่จำกัดเพศ เชื้อชาติ ศาสนา และผิวพรรณ

เหตุที่ห้ามไม่ให้แผ่ไปในคนที่ตายแล้วก็เพราะไม่อาจบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้ ดังตัวอย่างพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ท่านแผ่เมตตาจิตไปในอาจารย์ของท่านซึ่งได้มรณภาพไปแล้วโดยที่ท่านมิทราบ ท่านมิอาจจะทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนก่อน ท่านจึงได้เข้าไปถาม

พระมหาเถระรูปหนึ่ง เรียนถามว่า *"ท่านครับ ผมเคยเข้าฌานมีเมตตาเป็นอารมณ์ได้คล่องทีเดียว แต่ (เดี๋ยวนี้) ผมไม่อาจจะเข้าได้ เพราะเหตุไร"* พระมหาเถระบอกว่า *"เธอจงค้นหาสาเหตุเถิด"* พระภิกษุรูปนั้นค้นหาสาเหตุอยู่ก็พบว่าอาจารย์ของท่านได้ถึงมรณภาพไปแล้ว ท่านจึงเปลี่ยนไปเจริญเมตตาแก่ผู้อื่น ก็ได้บรรลุฌานเช่นเดิมอีก เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรเจริญเมตตาไปในผู้ที่ตายแล้ว

## ลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตาภาวนา

ในการเจริญเมตตานั้นมีลำดับแห่งการเจริญดังนี้

### ขั้นที่ ๑ : ควรเจริญเมตตาในตนก่อน

ในการเจริญเมตตานี้ ขั้นแรกท่านสอนให้เจริญเมตตาในตัวเองก่อนว่า *"ขอให้เราจงมีความสุข ปราศจากทุกข์"* หรือว่า *"ขอเราจงไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ร้อน เป็นผู้มีความสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด"*

การแผ่เมตตาไปในตนอย่างนี้ไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ แต่เพื่อทำตนเองให้เป็นพยานว่า เรารักสุข เกลียดทุกข์ และต้องการความสุข ไม่อยากตาย ฉันใด แม้คนอื่นสัตว์อื่นก็เช่นกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจึงไม่ควรทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่นสัตว์อื่น แต่ควรปรารถนาความสุขความรุ่งเรืองแก่สัตว์ทุกจำพวก เมื่อแผ่เมตตาไปในตนเพื่อทำตนให้เป็นพยานได้เช่นนี้แล้ว ความปรารถนาประโยชน์และความสุขต่อสัตว์ทั้งปวงก็ย่อมเกิดง่ายขึ้น ฉะนั้น จึงควรแผ่เมตตาไปในตนก่อน

### ขั้นที่ ๒ : แผ่เมตตาไปยังคนที่รักและเคารพ

เมื่อแผ่เมตตาไปในตนเองแล้ว อันดับต่อไปให้แผ่เมตตาจิตไปยังคน

ที่เรารักและเคารพ เช่น ครูอาจารย์ หรือพระสงฆ์ผู้ทรงศีล เพราะท่านเหล่านี้มีคุณความดีน่ายกย่อง น่านับถือ โดยแผ่เมตตาไปว่า "ขอให้ท่าน (ระบุชื่อ) จงเป็นสุข ปราศจากทุกข์" ทั้งนี้ก็เพื่อให้การเจริญเมตตานั้นเป็นไปโดยสะดวก จิตก็จะเกิดความสงบขึ้นได้

## ขั้นที่ ๓ : แผ่เมตตาไปยังคนที่รักยิ่ง

ผู้เจริญเมตตาไม่ควรยินดีอยู่เพียงแผ่เมตตาจิตไปยังคนที่รักและน่าเคารพนับถือเท่านั้น แต่ต้องทำเมตตาให้ขยายกว้างออกไปตามลำดับ เมื่อได้แผ่เมตตาไปยังครูอาจารย์เป็นต้นนั้นแล้ว พึงแผ่เมตตาไปยังคนที่ตนรักยิ่ง เช่น เพื่อนที่รักมาก หรือมารดาบิดา เป็นต้น จิตก็จะเกิดความสงบขึ้นได้

## ขั้นที่ ๔ : แผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ

เมื่อแผ่เมตตาไปยังคนที่รักยิ่งแล้ว จิตเป็นสภาพแผ่ไปสะดวกยิ่งขึ้นแล้ว จึงทำเมตตาให้ขยายกว้างออกไปอีก คือ ในขั้นต่อจากนี้ ให้แผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ ที่ตนไม่รักและไม่เกลียด จนกระทั่งจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือได้สมาธิในที่สุด

## ขั้นที่ ๕ : แผ่เมตตาไปยังศัตรู

ต่อจากแผ่เมตตาไปยังคนกลาง ๆ แล้ว จึงทำเมตตาจิตให้แผ่ไปยังศัตรูคู่เวร แต่ถ้าหากว่าท่านผู้ใดเป็นคนไม่มีศัตรู หรือเพราะเหตุที่ตนเป็นคนใจสูง แม้ผู้อื่นจะทำฉิบหายให้แก่ตนก็ไม่เกิดความเป็นศัตรูหรือความอาฆาตผูกเวรกับคนนั้น ในกรณีเช่นนี้ก็ไม่จำต้องทำใจว่า เมตตาจิตของเราเป็นไปได้ดีแล้วในคนกลาง ๆ ต่อนี้ไป เราจักแผ่เมตตาจิตไปในคนที่เป็นศัตรู คือผู้เจริญเมตตาที่ไม่มีศัตรูหรือผู้ที่มีใจสูงไม่ควรคิดหรือตั้งใจว่า เราจักแผ่เมตตาไปยังคนที่เรามีเวรหรือคนที่เป็นศัตรูกัน เพราะตนไม่มีใครที่เป็นศัตรูหรือไม่มีใครที่ตนถือว่าเป็นศัตรูคู่เวรของตน ท่านให้เจริญเมตตาขยายขอบเขตไปยังสัตว์ทั่วไปได้เลย

# วิธีแผ่เมตตาไปยังศัตรู

การแผ่เมตตาไปในศัตรูหรือคนที่ตนอาฆาตเคียดแค้นหรือคนที่ต้องการจะจองล้างจองผลาญให้เราพินาศนั้นไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เลย เพราะเมื่อบำเพ็ญเมตตาภาวนาน้อมจิตเข้าไปหาคนที่เป็นศัตรูกับตน ปฏิฆะ (ความแค้นเคือง) ย่อมเกิดขึ้น เพราะหวนระลึกถึงความผิดที่ผู้นั้นได้ทำแก่ตน เมื่อแผ่เมตตาไปยังศัตรูให้เขามีความสุขความเจริญ จิตมักจะหวนกลับ ความโกรธ ความเคียดแค้น ความพยาบาทจะเกิดขึ้นมาแทนที่ ในกรณีที่จิตไม่อาจแผ่เมตตาไปยังศัตรูได้เช่นนี้ ท่านสอนให้หมั่นเข้าเมตตา คือ แผ่เมตตาไปยังบุคคลขั้นต้น ๆ คือ คนผู้เป็นที่รักและเคารพ คนที่รักยิ่ง หรือคนกลาง ๆ คนใดคนหนึ่งบ่อย ๆ เมื่อออกจากการแผ่เมตตาไปยังบุคคลต้น ๆ คนใดคนหนึ่งนั้นแล้ว ก็ให้แผ่เมตตาจิตไปยังศัตรูหรือคนที่มีเวรกันนั้นอีก โดยแผ่ไปบ่อย ๆ เพื่อบรรเทาความแค้นเคืองเสีย

## ๑. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับ ให้นึกถึงพุทธโอวาท

ถ้าพยายามแล้วยังไม่หายโกรธ คือยังระงับความแค้นเคืองไม่ได้ ก็ให้ระลึกถึงพุทธโอวาทหรือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้ละความโกรธ โดยพยายามสั่งสอนตักเตือนตนเองบ่อย ๆ ว่า

*"แน่ะ เจ้าขี้โกรธอย่างร้าย พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้วมิใช่หรือ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากโจรที่หยาบช้าพึงเอาเลื่อยที่มีคม ๒ ข้างตัดอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้ใดโกรธต่อโจรนั้น ผู้นั้นไม่ชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่ทำใจให้ประทุษร้ายโจรนั้น"*[๘๑]

*"ผู้ใดย่อมโกรธตอบต่อผู้ที่โกรธแล้ว ผู้นั้นเลวเสียกว่าผู้ที่โกรธทีแรกนั้นอีก เพราะเหตุที่โกรธตอบเขานั้น ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธตัวแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามซึ่งชนะได้แสนยาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้วย่อมประพฤติ*

[๘๑] มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๑๒/๒๔๒/๓๕๑.

*เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งฝ่ายตนและผู้อื่น เป็นผู้มีสติ ย่อมสงบระงับได้”*[๘๒]

*“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนขี้โกรธถูกความโกรธครอบงำแล้ว มีความโกรธนำหน้า ย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต (และ) มโนทุจริต คนที่ความโกรธครอบงำแล้ว ครั้นประพฤติทุจริตทางกาย ทางวาจา (และ) ทางใจแล้ว เมื่อตายไปก็ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก”*[๘๓]

*“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฟืนเผาศพอันไฟติดทั้งสองข้าง ตอนกลางจมคูถ ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์เพื่อเป็นไม้ฟืนในบ้าน ทั้งไม่สำเร็จประโยชน์เพื่อเป็นไม้ป่า แม้ฉันใด คนขี้โกรธนี้ เรากล่าวว่ามีอุปมาเหมือนอย่างนั้น”*[๘๔]

เมื่อใดเตือนตนเองให้ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวมาแล้วข้างต้น หรือพุทธโอวาทอื่นที่ทรงสอนไว้เพื่อให้ละความโกรธ แล้วเตือนตนย้ำอีกว่า *“บัดนี้ท่านเมื่อยังโกรธอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มิหนำซ้ำตัวท่านเองเมื่อโกรธตอบกลับเลวไปเสียกว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก ยังไม่ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก สร้างความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ตน และซ้ำยังต้องเป็นผู้เปรียบเหมือนดุ้นฟืนเผาเปื้อนคูถอีกด้วย”* เมื่อได้เตือนตนให้ระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวข้างต้นบ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็จะระงับไปในที่สุด

### ๒. ถ้ายังไม่ระงับ ให้นึกถึงความดีของผู้นั้น

เมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาภาวนาระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าวแล้ว ถ้าความโกรธระงับได้ก็เป็นการดี แต่ถ้ายังไม่หายโกรธ ยังแค้นเคืองอยู่ ก็ให้นึกถึงความดีของผู้นั้นที่เขามีอยู่หรือเท่าที่เราจะพึงหาได้ หรือเคยได้ยิน เคยได้รับจากผู้นั้น ปกติว่า ปุถุชนในโลกทุกคนย่อมจะมีความประพฤติส่วนดีบ้าง ส่วนไม่ดีบ้าง ปะปนกันอยู่ บางคนมีส่วนดีมาก มีส่วนเสียน้อย แต่บางคนมีส่วนเสียมาก

[๘๒] สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๘๗๕/๓๒๕.

[๘๓] อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ๒๓/๖๑/๙๘.

[๘๔] อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ๒๑/๙๕/๑๒๔.

มีส่วนดีน้อย การที่คนเราจะมีส่วนชั่วหรือส่วนเสียโดยประการทั้งปวงหรือจะมีส่วนดีโดยประการทั้งปวงนั้นแทบไม่มีเลย หรือหาไม่ได้ เพราะเมื่อยังมีกิเลสอยู่ก็ย่อมประพฤติดีบ้าง ประพฤติเสียบ้าง ปนอยู่เป็นธรรมดา ในการแผ่เมตตาไปในคนที่เป็นศัตรูหรือในคนที่เราไม่ชอบใจนั้น ท่านให้นึกถึงความดีของบุคคลนั้นว่ามีอะไรบ้างที่เคยทำให้แก่เรา ให้แก่ประเทศชาติของเรา หรือให้แก่สังคมโดยส่วนรวม ถ้าหากไม่ได้มาก แม้แต่มีเล็กน้อยก็ให้พยายามนึกถึงความดีอันนั้นแล้วความโกรธความแค้นเคืองจะลดน้อยลงหรือระงับไปได้ในที่สุด

ในเรื่องนี้ ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ใน "อุบายทำใจให้สบาย" เป็นบทกลอนที่ควรนำมาใช้ในการระงับความโกรธนี้ได้เป็นอย่างดีว่า

*"เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่*
*เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย*
*จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย*
*เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย ฝึกให้เคยมองให้ดีมีคุณจริง"*

ฉะนั้น พึงฝึกใจให้นึกถึงความดีของคนอื่นไว้บ่อย ๆ อย่าได้นึกถึงความชั่วของเขาเลย แล้วความเกลียด ความโกรธจะหายไป ใจก็จะประเสริฐขึ้น วิธีนี้จัดเป็นอุบายที่ทำใจให้สบายและให้พัฒนาอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

## ๓. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับ ให้สอนตนเอง

ถ้านึกถึงความดีของผู้นั้นแล้ว ความอาฆาตยังมีอยู่อีก ถ้าเป็นเช่นนี้ท่านแนะให้สอนตนเองว่า

*"ถ้าว่า ทุกข์ซึ่งศัตรูทำแก่ท่านที่กายของท่าน แล้วทำไมท่านจึงมาต้องการให้ความทุกข์เกิดในใจท่านซึ่งมิใช่ร่างกายของศัตรูของท่านเล่า"*

*"หมู่ญาติซึ่งมีอุปการะมากร้องไห้น้ำตานองหน้า ท่านยังทิ้งพวกเขามาบวชเสียได้ แล้วไฉนท่านไม่ละทิ้งความโกรธอันเป็นข้าศึกที่ทำความฉิบหายอย่างใหญ่หลวงเสียเล่า"*

*"ท่านรักษาศีลเหล่าใดไว้ แต่ความโกรธอันเป็นเครื่องทำลายศีลเหล่านั้นของท่าน ท่านยังพะนอมันไว้อยู่ ใครเล่าจะเซ่อเท่าท่าน"*

*"ท่านโกรธว่าคนอื่นทำความเสียหายให้ โอ! ไฉนท่านจึงยังทำความเสียหายเช่นนั้นเสียอีกเล่า"*

*"คนอื่นผู้ต้องการทำให้ท่านแค้น จึงทำสิ่งที่ไม่พอใจให้ ไฉนท่านจึงยังมโนรถ (ความต้องการ) ของเขาให้สำเร็จด้วยวิธีบันดาลความแค้นให้เกิดขึ้นในตัวท่าน"*

*"ก็ท่านโกรธแล้วจะทำความทุกข์ให้แก่เขาได้หรือไม่ก็ตามที แต่บัดนี้ท่านชื่อว่าเบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์อันเกิดจากความโกรธนี้เป็นแม่นมั่น"*

*"ถ้าหากว่า คนที่เป็นศัตรูก่อความโกรธจองเวรขึ้นอันเป็นทางที่ไร้ประโยชน์ แล้วทำไมท่านจึงโกรธตอบ ชื่อว่าเอาอย่างเขาเล่า"*

*"ศัตรูอาศัยความแค้น จึงทำความน่าชังให้แก่ท่าน ท่านก็จงตัดความแค้นนั้นเสีย จะมามัวลำบากในสิ่งที่ไม่ควรไปทำไมกัน"*

*"ความไม่พอใจอันขันธ์เหล่าใดกระทำแก่ท่าน ขันธ์เหล่านั้นก็ไม่เที่ยง ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปชั่วขณะเดี๋ยวนี้ ท่านโกรธใครในโลกนี้เล่า (คือทุกสิ่งไม่มีตัวตนที่ควรเข้าไปยึดมั่นเลย)"*

*"ท่านเองเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์เดือดร้อนเสียเอง เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ทำไมท่านจึงโกรธคนอื่นเขาเล่า"*

เมื่อสอนตนเองด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ความแค้นเคืองก็อาจสงบระงับไปได้ในที่สุด

## ๔. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับ ให้ถือว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน

เมื่อสอนตนด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว หากว่าความโกรธความแค้นเคืองยังไม่หาย ก็ให้พิจารณาถึง "กัมมัสสกตา" คือ ความที่ตนและผู้อื่นมีกรรมเป็นของของตน สำหรับตนเองนั้นจำต้องพิจารณาความที่ตนมีกรรมเป็นของตนเอง

ว่า *"ก็เมื่อท่านโกรธเขาแล้ว จะทำอะไรให้ดีขึ้นมาได้ เพราะกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะเป็นเหตุนั้นจักเป็นไปเพื่อความพินาศแก่ท่านเองมิใช่หรือ" "ก็เมื่อทุกคนมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมใดไว้ก็จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น" "ก็กรรมชั่วอันเกิดจากความโกรธของท่านนี้จะบันดาลให้เกิดผลดีใด ๆ แก่ท่านไม่ได้เลย มีแต่จะทำความเสียหายแก่ท่านฝ่ายเดียว ให้ได้รับความทุกข์ความเสื่อมเกียรติในชาตินี้ และยังจะก่อให้เกิดความทุกข์ในนรกอีกด้วย ท่านโกรธ สร้างกรรมเช่นนี้ขึ้น ก็ชื่อว่าเผาตัวเอง และสร้างความเน่าเหม็นให้แก่ตัวเองนั้นแหละก่อน เหมือนกับคนเอามือทั้งสองกอบถ่านเพลิงที่ปราศจากเปลว และเหมือนกับเอามือทั้งสองกอบคูถไปโปะหรือปาใส่คนอื่น มันก็กลับไหม้ท่านเอง และทำความเหม็นให้กับท่านเองนั้นแหละก่อน"*

เมื่อพิจารณาความที่ตนมีกรรมเป็นของตนแล้ว จึงพิจารณาการที่แม้ผู้อื่นก็มีกรรมเป็นของตนว่า *"แม้คนนี้โกรธเราแล้วจะทำอะไรให้ดีขึ้นสำหรับตนได้ ความโกรธนั้นจะเป็นไปเพื่อความพินาศแก่เขามิใช่หรือ เพราะท่านผู้ที่โกรธนี้ก็มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมใดไว้ก็จักต้องได้รับผลของกรรมนั้นเช่นกัน กรรมชั่วของเขานี้จะบันดาลให้เขาได้รับผลดีใด ๆ ก็หาไม่ แต่กลับทำให้เขาเดือดร้อนในปัจจุบัน และยังได้รับทุกข์ในอบาย มีนรกเป็นต้น อีกด้วย ผู้ทำกรรมชั่วเช่นนี้เปรียบเหมือนคนยืนอยู่ใต้ลมซัดธุลีใส่คนที่อยู่เหนือลม แต่มันกลับปลิวมาใส่ตนเองฉะนั้น"*

### ๕. ถ้าความโกรธยังไม่ระงับ ให้นึกถึงจารีตของพระพุทธเจ้า

ถ้านึกถึงกัมมัสสกตาแล้วความแค้นเคืองยังไม่สงบ ก็ให้นึกถึงพระจรรยาคุณของพระพุทธเจ้าที่สามารถเอาชนะความโกรธด้วยขันติหรือด้วยการไม่โกรธต่อคนทั้งหลาย เช่น ในสมัยเมื่อพระองค์เสวยพระชาติเป็นขันติวาที

ดาบส ผู้ถูกพระเจ้ากาสีทรมาน และในสมัยเสวยพระชาติเป็นธรรมปาลกุมาร ผู้ถูกพระเจ้ามหาตปะรับสั่งให้ตัดมือ ตัดเท้า เป็นต้น อันปรากฏอยู่ในคัมภีร์ชาดก หรือแม้แต่พระพุทธองค์ถูกพระนางมาคันทิยาผู้โกรธแค้นพระองค์ จ้างพวกทาสมารุมด่าพระองค์และภิกษุด้วยคำหยาบคายต่าง ๆ ในสมัยที่พระองค์เสด็จประทับอยู่ที่เมืองโกสัมพี แต่พระองค์ไม่ทรงโกรธตอบ และได้ตรัสว่า

*"เราจักอดกลั้นต่อคำล่วงเกิน ดั่งช้างอดทนต่อลูกศรซึ่งตกลงมาจากแล่งในสงคราม เพราะว่าคนเป็นอันมากเป็นคนทุศีล (ขาดศีลธรรม) พวกราชบุรุษย่อมนำพาหนะที่ฝึกแล้วไปสู่ที่ประชุม พระราชาย่อมเสด็จขึ้นพาหนะที่ฝึกแล้ว ในหมู่มนุษย์ ผู้ใดอดกลั้นคำกล่าวล่วงเกินได้ ผู้นั้นชื่อว่าได้ฝึกตนแล้ว เป็นผู้ที่ประเสริฐที่สุด ม้าอัสดรที่ฝึกแล้วเป็นสัตว์ประเสริฐ ม้าอาชาไนย ม้าสินธพที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ พญาช้างชาติกุญชรที่ฝึกแล้วเป็นสัตว์ประเสริฐ แต่ผู้ที่ฝึกตนแล้ว ประเสริฐกว่านั้น"*[๘๕]

เมื่อนึกถึงพระจริยาของพระพุทธเจ้าว่า แม้พระพุทธเจ้าก็ยังถูกด่า ยังถูกดูหมิ่นได้ นับประสาอะไรกับคนอย่างเราที่จะไม่ถูกด่า ไม่ถูกดูหมิ่นบ้าง พระองค์ไม่ทรงพิโรธ และทรงอดทนจนประสบความสำเร็จเป็นตัวอย่างที่ดีเลิศมาแล้ว เราเองก็ควรจะทำตามรอยพระยุคลบาทของพระองค์ในเรื่องนี้ เมื่อนึกถึงอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็จะสงบไปได้ในที่สุด

## ๖. ถ้ายังไม่ระงับ ให้นึกถึงสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อผู้บำเพ็ญเมตตาระลึกถึงจารีตหรือพระจริยาของพระพุทธเจ้าหรือตัวอย่างบุคคลสำคัญที่ท่านชนะความโกรธได้ ถ้าหากว่าความแค้นเคืองยังไม่สงบได้ คราวนี้ท่านให้นึกถึงการที่ตนเองต้องตกเป็นทาสของกิเลสเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏอันไม่มีที่สิ้นสุด โดยพิจารณาให้เห็นว่าคนทุกคนเคยเป็นญาติพี่น้องกันมาก่อน ไม่เคยมีใครเลยที่ไม่เคยเป็นญาติพี่น้องกันมา

---

[๘๕] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๓๓/๕๗.

ในสังสารวัฏที่คนเราเคยเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกายว่า ***“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดา ที่ไม่เคยเป็นบิดา ที่ไม่เคยเป็นพี่น้อง ผู้ไม่เคยเป็นบุตร ผู้ไม่เคยเป็นธิดา ไม่ใช่หาได้ง่าย (ในสังสารวัฏนี้)”***[๘๖]

เมื่อนึกถึงสังสารวัฏแล้ว จะเห็นได้ว่าคนเราทุกคนเคยเป็นญาติสายโลหิตกันมาทั้งนั้น ไม่ว่ามนุษย์ชาติใด ภาษาใด ก็เคยเป็นญาติกันมาทั้งสิ้น เมื่อมองในแง่พุทธศาสนาในข้อนี้ ฉะนั้น คนที่เราโกรธแค้น ต้องการให้เขาฉิบหายนั้น ในชาติก่อนเขาอาจจะเคยเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นลุง เป็นป้า เป็นอา ปู่ ย่า ตา ยาย ของเรา เป็นต้น ก็ได้ ถ้าเราโกรธหรือทำร้ายคนผู้นั้นก็เท่ากับว่าเราทำร้ายญาติสายโลหิตของเรา เช่น หญิงที่เป็นศัตรูกับเรานั้น ในชาติก่อนอาจเคยเป็นแม่ของเราก็ได้ ซึ่งเคยอุ้มท้องเลี้ยงดูเรามาด้วยความยากลำบากและด้วยความรักความเอ็นดู ถ้าเราฆ่าหรือทำร้ายหญิงคนนั้นก็เท่ากับเราฆ่าหรือทำร้ายแม่ของเรานั่นเอง หรือชายที่เราโกรธแค้นนั้น ในชาติก่อนอาจเป็นพ่อของเราก็ได้ ซึ่งเคยฝ่าอันตรายช่วยชีวิตเรามา เลี้ยงดูเราด้วยความยากลำบาก และมีความรักความเอ็นดูเรามาก่อน ถ้าเราฆ่าหรือทำร้ายชายคนนั้นก็เท่ากับเราฆ่าหรือทำร้ายพ่อของเรานั่นเอง เมื่อระลึกดังนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองจะสงบไปในที่สุด

### ๗. ถ้ายังไม่ระงับ ให้ระลึกถึงอานิสงส์ของเมตตา

เมื่อระลึกความเป็นญาติสายโลหิตเดียวกันในสังสารวัฏอันไม่มีที่สุดแล้ว ถ้าความแค้นเคืองยังไม่หายก็ให้พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา คือพิจารณาให้เห็นคุณค่าหรือคุณประโยชน์ของเมตตา ว่ามีอานิสงส์ต่อผู้บำเพ็ญมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายว่า

---

[๘๖] สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ๑๖/๔๕๐-๔๕๕/๒๒๓-๒๒๔.

*"ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ (คือการเจริญเมตตาถึงขั้นได้อัปปนาสมาธิ) ที่ภิกษุปฏิบัติแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานที่เทียมแล้ว ทำให้เป็นพื้นไว้แล้ว ตั้งมั่นไว้แล้ว สั่งสมชำนาญแล้ว ปรารถนาสม่ำเสมอแล้ว เธอพึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ*

๑. *หลับเป็นสุข*
๒. *ตื่นเป็นสุข*
๓. *ไม่ฝันร้าย*
๔. *เป็นที่รักของพวกมนุษย์*
๕. *เป็นที่รักของพวกอมนุษย์*
๖. *เทวดาย่อมรักษา*
๗. *ผู้นั้นไม่มีไฟหรือพิษหรือศัสตราที่จะกล้ำกรายได้*
๘. *จิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว*
๙. *สีหน้าย่อมผ่องใส*
๑๐. *ไม่หลงฟั่นเฟือนในเวลาใกล้ตาย*
๑๑. *เมื่อยังไม่บรรลุธรรมชั้นสูงก็จะไปเกิดในพรหมโลก"*[๘๗]

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๑

ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ไม่ทุรนทุรายเหมือนคนบางคนที่ไม่เจริญเมตตา คือ คนบางคนที่ไม่เจริญเมตตาจิตนั้นกว่าจะนอนหลับก็ยาก บางคนก็นอนทุรนทุรายกระสับกระส่าย และบางคนนอนกรนเสียงดัง บ้างก็นอนทำให้ที่นอนกระจุยกระจาย เพราะร่างกายและจิตใจกระสับกระส่าย หลับยาก แต่ผู้เจริญเมตตาไม่เป็นอย่างนั้น ย่อมนอนหลับอย่างเป็นสุข แม้จะก้าวลงสู่ความหลับก็ย่อมเป็นเหมือนดังท่านผู้เข้าสมาบัติ คือหลับไปอย่างสงบ

---

[๘๗] อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต ๒๔/๒๒๒/๓๗๐.

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๒

ผู้เจริญเมตตาย่อมตื่นเป็นสุข คือ บางคนที่ไม่เจริญเมตตานั้นเมื่อตื่นนอนก็ทอดถอนพลิกตัวไปมา บ้างก็ตื่นขึ้นด้วยความมึนงง เพราะใจขุ่นมัว ไม่สงบ จึงชื่อว่าตื่นเป็นทุกข์ แต่ผู้เจริญเมตตาไม่เป็นเหมือนอย่างนั้น เมื่อนอนแล้วตื่นขึ้นมาไม่มีอาการแปลก แต่รู้สึกเบิกบาน เหมือนดอกประทุมที่แย้มบาน ฉะนั้น จึงชื่อว่าตื่นเป็นสุข

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๓

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่ฝันร้าย คือ คนที่ไม่ฝึกอบรมจิต มักมีใจไม่สงบ มักคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ บางคนเมื่อฝันก็ฝันร้าย คือฝันเห็นแต่สิ่งไม่ดี ไม่เป็นมงคล เช่น ฝันว่าถูกโจรปล้น ถูกสัตว์เบียดเบียน หรือฝันว่าตกลงมาจากที่สูง และประสบอันตราย เป็นต้น แต่ผู้เจริญเมตตาไม่ฝันร้ายอย่างนั้น จะฝันเห็นแต่สิ่งที่ดี ๆ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความสบายใจ เช่น ฝันว่าได้เห็นพระพุทธเจ้า ได้ไหว้พระเจดีย์ ได้ทำการบูชา ได้ฟังธรรม หรือพบสิ่งที่เป็นมงคล เป็นต้น

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๔

ผู้เจริญเมตตาย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลายโดยทั่วไป เพราะเป็นคนมีใจดี ไม่โกรธ มีความรักต่อคนทั้งหลาย มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี จะพูดจะทำจะคิดอะไรก็ประกอบด้วยเมตตา หวังเป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น จิตใจที่แผ่ไปด้วยความรักอันบริสุทธิ์ต่อคนทั้งหลายเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย เพราะมีหน้าตาเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่มีการบึ้ง ไม่มีการโกรธ ใครพบเห็นเข้าก็รักใคร่พอใจ เปรียบประดุจแก้วมุกดาหรือเพชรย่อมเป็นที่ชอบของมนุษย์ทั้งหลาย ฉะนั้น ถ้าใครต้องการให้คนอื่นรักตนก็จงมีเมตตาต่อเขา ปรารถนาความสุขความเจริญต่อเขาด้วยเมตตา ส่วนการเสกน้ำล้างหน้าให้คนรัก หรือเอาสีผึ้งทาปากให้คนรัก หรือแขวนพระที่เก่งทางเมตตาให้คนรัก หรือการทำเสน่ห์ยาแฝดให้เขารัก อย่างที่คนบางคนหรือบางกลุ่มนิยมทำกันนั้น เป็นการ

กระทำที่งมงายและไม่ถูกหลักพระพุทธศาสนา เพราะถ้าขาดเมตตาจิตแล้วจะมีผลร้ายมากกว่าได้ผลดี ถ้าเราต้องการเป็นที่รักของใครก็จงแผ่เมตตาไปยังบุคคลนั้นให้มาก ๆ

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๕

ผู้ที่เจริญเมตตาย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย คำว่า "อมนุษย์" หมายถึงสัตว์โลกที่ไม่ใช่มนุษย์ทั้งหลาย เช่น สัตว์เดรัจฉาน เทวดา เปรต อสูรกาย (ผี) เป็นต้น เพราะพลังแห่งเมตตาได้ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของอมนุษย์เหล่านั้น ทำให้อมนุษย์ทั้งหลายเกิดความรักใคร่ขึ้นมา ดังเราจะเห็นได้ว่าคนที่มีเมตตาจิตเป็นประจำนั้น แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็รักใคร่ไม่ทำร้าย เทวดาก็รักใคร่ เพราะฉะนั้น พระที่ไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่าอันมีภัยจากอมนุษย์โดยเฉพาะสัตว์ร้ายจะนิยมแผ่เมตตาเป็นประจำจนได้รับความรักจากเทวดาและสัตว์ทั้งหลาย ท่านจึงไม่ได้รับอันตรายจากสัตว์ร้าย เช่น งู และเสือ เป็นต้น แม้จะมีชุกชุมในเขตป่าบางแห่ง ซ้ำสัตว์ป่าบางชนิดก็ชอบมาอยู่ใกล้ ๆ เช่น สมเด็จพระญาณสังวร (สุก) วัดราชสิทธาราม ซึ่งได้รับขนานนามว่า "สมเด็จพระสังฆราชไก่เถื่อน" ก็เพราะว่า เมื่อท่านออกปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่า ไก่เถื่อนจะเข้ามาอยู่ใกล้ท่านเป็นประจำ เพราะเมตตาจิตของท่านนั่นเอง

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๖

ผู้เจริญเมตตา เทวดาย่อมรักษา คือ เทวดาทั้งหลายเมื่อได้รับเมตตาจิตแล้วก็จะรักษาผู้เจริญเมตตาเหมือนมารดาบิดารักษาบุตร ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าเทวดานั้นมีจริง และมีอยู่หลายประเภท เป็นเทวดาที่อยู่ในโลกนี้ก็มี เช่น ภุมมเทวดา (เทวดาที่อยู่ประจำภาคพื้นดิน) รุกขเทวดา (เทวดาผู้อยู่ที่ต้นไม้) และอากาสเทวดา (เทวดาผู้อยู่ในอากาศ) เป็นเทวดาบนสวรรค์ชั้นกามาพจร ๖ ชั้น เช่น เทวดาชั้นดาวดึงส์ ชั้นดุสิต เป็นต้นก็มี เป็นเทวดาในชั้นพรหมโลกที่เรียกว่า "พระพรหม" ก็มี เทวดาทุกประเภทเป็นพวกอทิสสมานกาย

คือมีกายละเอียดจนมนุษย์ไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยมังสจักษุ (ตาเนื้อ) สามารถไปได้รวดเร็วในอากาศ และสามารถให้การคุ้มครองรักษามนุษย์ผู้ประพฤติดี เช่น ผู้เจริญเมตตาจิต เป็นต้น ให้พ้นจากอันตราย ประสบความสำเร็จในชีวิตและการงานได้ ดังตัวอย่างของภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปในสมัยพุทธกาล

เรื่องมีอยู่ว่า ในสมัยพุทธกาล พระภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ในเมืองสาวัตถี เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าแล้วพากันออกเดินทางจากวัดพระเชตวันมุ่งตรงไปเชิงเขาหิมาลัยอันอยู่ทางทิศเหนือ เดินทางไปประมาณ ๑๐๐ โยชน์ ก็ถึงหมู่บ้านตำบลหนึ่งซึ่งเป็นหมู่บ้านใหญ่ มีคนอยู่กันหนาแน่นใกล้เชิงเขาหิมาลัย และ ณ ที่ไม่ไกลจากหมู่บ้านนั้นมีภูเขาลูกหนึ่งซึ่งมีอาณาเขตเป็นเทือกเดียวกับเขาหิมาลัยทางด้านทิศเหนือ ณ บริเวณภูเขาลูกนี้มีธรรมชาติสวยงามมาก คือมีป่าไม้เขียวขจีซึ่งมีร่มเงาร่มเย็น มีแผ่นดินพื้นเย็นสบายดาษดื่นไปด้วยแก้วมรกต ภาคพื้นดินก็เต็มไปทรายสีขาวดังแผ่นแก้วมุกดา มีน้ำใสสะอาดและเย็นสนิท พวกชาวบ้านในหมู่บ้านแถบนี้เป็นคนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เมื่อเห็นพระมามากก็พากันยินดี เพราะในแถบชนบทปลายแดนนั้น นานๆ จึงจะพบเห็นพระ เมื่อถามก็ทราบว่า พระภิกษุทั้งหลายออกมาบำเพ็ญกรรมฐานและกำลังแสวงหาที่จำพรรษา จึงได้นิมนต์ว่า ***“นิมนต์พระคุณเจ้าทั้งหลายอยู่ที่นี้สัก ๓ เดือนเถิดขอรับ พวกกระผมจะได้ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์และรับศีลในสำนักของพระคุณเจ้าทั้งหลาย ในที่นี้ไพรสณฑ์ (ราวป่า) ใหญ่มาก ขอนิมนต์พระคุณเจ้าพักอยู่ในไพรสณฑ์นั้นเถิด”***

พระภิกษุเหล่านั้นคิดว่าคงไม่มีอันตรายอะไรในป่าใหญ่นั้น จึงได้รับนิมนต์ ชาวบ้านในหมู่บ้านตำบลนั้นก็ช่วยกันสร้างกุฏิกรรมฐานจำนวนถึง ๕๐๐ หลัง เพื่อถวายพระทั้ง ๕๐๐ รูป รูปละหลัง ภิกษุเหล่านั้นพากันเข้าไปยังป่าใหญ่นั้น เริ่มปรารภความเพียรในการฝึกจิตของตน ทั้งกลางวันและกลางคืน ได้พากันเข้าไปนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ทั้งหลายในป่านั้น พวกเทวดาซึ่งสิงสถิตอยู่ในป่านั้นพา

กันคิดว่า ***"พระคุณเจ้าทั้งหลายเป็นผู้มีศีลพากันมาถึงป่าแล้ว เมื่อท่านพำนักอยู่ที่ใต้โคนไม้ การที่พวกเราขึ้นไปอยู่บนต้นไม้นั้นไม่สมควรเลย"*** จึงพากันลงมาอยู่ที่พื้นดินโดยคิดว่า ***"พระคุณเจ้าทั้งหลายอยู่ในที่นี้คืนเดียว ในวันนี้พรุ่งนี้ก็คงพากันไปเป็นแน่"***

ในวันรุ่งขึ้น พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นพากันไปบิณฑบาตในหมู่บ้านนั้น แล้วพากันกลับมายังป่านั้นอีก พวกเทวดาคิดว่า ***"พรุ่งนี้คงมีใครนิมนต์พระคุณเจ้าไว้ฉัน เพราะฉะนั้น ท่านจึงกลับมาอีก วันนี้จึงไม่ไป พรุ่งนี้คงพากันไปเป็นแน่"*** แล้วพากันอยู่ที่พื้นดินนั้นเองประมาณครึ่งเดือน แต่นั้นมา พวกเทวดาคิดว่า ***"พระคุณเจ้าทั้งหลายเห็นจักอยู่ที่นี้เป็นเวลา ๓ เดือน ก็เมื่อพระคุณเจ้าทั้งหลายอยู่ในที่นี้ การที่พวกเราไปอยู่บนต้นไม้ก็ไม่สมควร แต่การที่เราจะอยู่บนดินเป็นเวลา ๓ เดือน ก็เป็นทุกข์ของพวกเรา พวกเราจำต้องทำให้พระคุณเจ้าเหล่านี้ไปให้ได้ จึงจะเป็นการเหมาะ"***

นับตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา พวกเทวดาเหล่านั้นก็เริ่มแสดงให้ภิกษุทั้งหลายเห็นร่างผีหัวขาด และให้ได้ยินเสียงอมนุษย์ในที่พักกลางวันและที่พักกลางคืนในที่จงกรม นอกจากจะนิรมิตรูปและเสียงที่น่ากลัวให้ปรากฏแก่ภิกษุทั้งหลายแล้ว ยังทำให้พระภิกษุเป็นโรคไอบ้าง โรคจามบ้าง ไม่ให้อยู่สบายเป็นปกติสุขได้ พระภิกษุเหล่านั้นต่างถามกันและกันว่า ***"คุณเป็นโรคอะไร คุณเป็นโรคอะไร"*** ก็ได้รับคำตอบว่า ***"ผมเป็นโรคจาม ผมเป็นโรคไอ"*** และพูดว่า ***"วันนี้ผมได้เห็นร่างผีหัวขาดในที่สุดที่จงกรม ผมได้เห็นผีในที่พักกลางคืน ผมได้ยินเสียงอมนุษย์ในที่พักกลางวัน"*** พระภิกษุเหล่านั้นมีจิตใจวุ่นวาย ผิวพรรณเศร้าหมอง แล้วเกิดเป็นโรคผอมเหลืองขึ้น เพราะได้เห็นภาพและเสียงที่น่ากลัวน่าหวาดเสียวเป็นประจำ จิตไม่อาจจะสงบเป็นสมาธิได้เลย

ในที่สุด พระภิกษุเหล่านั้นจึงปรึกษาตกลงกันว่า ที่นี้ไม่เป็นสัปปายะ (เหมาะสบาย) สำหรับพวกเราที่จะมาปฏิบัติกรรมฐาน เป็นที่ควรเว้น เพราะพวกเราอยู่ด้วยกันไม่ผาสุก แล้วจึงพากันออกเดินทางไปยังเมืองสาวัตถี เข้าเฝ้า

พระพุทธเจ้าที่วัดพระเชตวัน กราบทูลเรื่องทั้งปวงให้ทรงทราบที่ไม่อาจอยู่ปฏิบัติกรรมฐานในป่าแห่งนั้นได้ พระพุทธเจ้าระลึกดูก็ทราบสาเหตุได้ทั้งหมดด้วยญาณของพระองค์ แล้วตรัสว่า *"ภิกษุทั้งหลาย ไม่มีเสนาสนะแห่งอื่นที่จะเหมาะแก่พวกเธอ พวกเธออยู่ในที่นั้นแหละ จักถึงการสิ้นกิเลส ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงไปอาศัยในป่านั้นแหละ"* แล้วตรัสว่า *"เธอทั้งหลายจงพาอาวุธไป เราจักให้อาวุธแก่พวกเธอ อาวุธนี้คือเมตตา ด้วยว่าอาวุธนี้จะเป็นเครื่องป้องกัน (ปริตร) และจักเป็นกรรมฐานสำหรับพวกเธอ"* แล้วพระองค์ได้ตรัส "เมตตสูตร" อันเป็นพระสูตรที่พุทธศาสนิกชนชอบกันมากสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนาว่า

*"หน้าที่ซึ่งบุคคล (ผู้บำเพ็ญภาวนา) ผู้ฉลาดในประโยชน์ ใคร่จะบรรลุสันติบทอยู่เสมอ พึงกระทำก็คือ บุคคลนั้นพึงเป็นคนอาจหาญ เป็นคนตรง เป็นคนซื่อ เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย เป็นผู้มีกิจน้อย (คือไม่หอบเอางานภายนอกมาเป็นภาระกังวลมาก) ประพฤติเบา (คือมีบริขารเท่าที่จำเป็นพอถือไปได้) มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาตน เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย (คือไม่สนิทคลุกคลีอยู่กับชาวบ้าน)*

(เมื่อทรงแสดงกรณียะอันได้แก่สิ่งที่ควรประพฤติ ๑๔ ข้อนี้แล้ว จึงแสดงอกรณียะอันได้แก่สิ่งที่ไม่ควรประพฤติโดยสรุปว่า)

*ไม่พึงประพฤติความเสื่อมเสียอะไร ๆ ที่จะเป็นเหตุให้คนอื่นที่เป็นผู้รู้ติเตียนได้*

(ต่อนี้ก็ตรัสถึงเมตตาภาวนาอันเป็นวัตถุประสงค์ของสูตรนี้ต่อไปว่า)

(จงเจริญเมตตาว่า) *ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจ มีความเกษมสำราญเถิด ขอสัตว์ทั้งหลายทุกเหล่าบรรดามี เป็นประเภทเคลื่อนไหวได้ก็ดี ประเภทอยู่กับที่ (เคลื่อนไหวไม่ได้ เช่น ปะการัง) ก็ดี เป็นสัตว์มีขนาดลำตัวยาวหรือปานกลางหรือสั้นก็ดี เป็นสัตว์ตัวใหญ่หรือปานกลางหรือเล็กก็ดี เป็นชนิดตัวละเอียด (จนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เช่น เชื้อโรค) ก็ดี หรือมีตัว*

*หยาบ (มองเห็นได้ด้วยตัวเปล่า) ก็ดี เป็นพวกที่พบเห็นกันหรือมิได้พบเห็นกันก็ดี เป็นผู้ที่อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ดี เป็นผู้ที่เกิดแล้วหรือกำลังแสวงหาที่เกิดอยู่ก็ดี ขอสัตว์ทั้งปวงนั้นจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจเถิด*

*บุคคลไม่พึงข่มเหงกัน ไม่พึงกดขี่กัน ไม่ว่าที่ไหน ไม่ควรคิดก่อทุกข์ให้แก่กันและกัน เพราะความโกรธแค้นและเพราะความขุ่นแค้น มารดาถนอมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตนด้วยยอมพร่าชีวิตให้ได้ ฉันใด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต (อันกว้างขวาง) ไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้นเถิด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปในสัตว์โลกทั้งสิ้น ทั้งในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องขวาง ผู้เจริญเมตตาจิตอย่างนี้นั้นปรารถนาจะตั้งสติในเมตตาฌานให้นานเพียงใด ท่านผู้นั้นจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม ก็จะพึงปราศจากมิทธะ (ความง่วงซึม ความคร้าน) ตั้งสติอันนั้นไว้ได้นานเพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่าพรหมวิหารในศาสนานี้*

(ในที่สุด ทรงแสดงว่า เมื่อเจริญเมตตาจนได้สมาธิ ได้ฌานแล้ว บุคคลนั้นทำเมตตาฌานนั้นให้เป็นบาทในการบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ก็จะได้สำเร็จมรรคผล จึงตรัสบทสุดท้ายว่า)

*บุคคลผู้นั้นละความเห็นผิด (สักกายทิฏฐิ) เสียได้ เป็นผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยความเห็นชอบ (อันเป็นองค์โสดาปัตติมรรค) (ต่อไป) ก็พึงกำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้ (ด้วยอำนาจอนาคามิมรรค) แล้ว ก็ย่อมไม่เข้าถึงการนอนในครรภ์ (คือไม่ต้องเกิดเป็นมนุษย์) อีกโดยแน่แท้”*[๘๘]

ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาเมตตสูตร[๘๙] ว่า *“พระพุทธเจ้าตรัสเมตตสูตรนี้ก็เพื่อให้เจริญเมตตา เพื่อเป็นเครื่องป้องกันอันตราย (ปริตร) และเพื่อทำฌานให้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาสำหรับพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น”*

---

[๘๘] ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๕/๑๐/๑๓.

[๘๙] อรรถกถาเมตตสูตร ปรมัตถโชติกา แห่งคัมภีร์ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย หน้า ๒๖๔.

เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสพระสูตรนี้จบแล้วก็ตรัสว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงสาธยาย (ท่อง) พระสูตรนี้ ตั้งแต่ราวไพรภายนอกพระวิหารที่อยู่ เข้าไปสู่ภายในพระวิหารในราวไพร"*** แล้วได้ทรงส่งพระภิกษุเหล่านั้นกลับไปยังป่าใหญ่เชิงเขาหิมาลัยนั้นอีก พระภิกษุเหล่านั้นถวายบังคมลาพระพุทธเจ้าแล้วได้ออกเดินทางไปถึงป่าใหญ่นั้นตามลำดับ พากันสาธยายเมตตสูตรเป็นหมู่ตั้งแต่เขตชายป่าตามที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ พวกเทวดาในราวป่าแห่งนั้นทั้งหมดได้รับกระแสแห่งเมตตาจิตของพวกภิกษุเหล่านั้นก็พากันยินดีต้อนรับ พร้อมทั้งให้การคุ้มครองอารักขาแก่พวกภิกษุทุกรูปผู้ปฏิบัติสมณธรรมอยู่ในราวป่าแห่งนั้น ทำให้ป่าใหญ่แห่งนั้นซึ่งมีธรรมชาติสวยงามอยู่แล้วเพิ่มความสงบน่ารื่นรมยิ่งขึ้น ไม่มีสิ่งน่าเกลียดน่ากลัวปรากฏให้พบเห็นอีกต่อไป แม้เสียงมนุษย์ก็ไม่มีไม่ว่าในส่วนไหนของป่า เมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่ดี จิตของภิกษุเหล่านั้นก็ได้อารมณ์เป็นหนึ่ง (ได้สมาธิเอกัคคตาจิต) พระเหล่านั้นนั่งในที่พักกลางวันและกลางคืนทำฌานที่ได้นั้นให้เป็นบาท ทำจิตให้ย่างขึ้นสู่วิปัสสนา เริ่มพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ในที่สุดก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ทุกรูป

จากเรื่องที่ยกมานี้ชี้ให้เห็นว่า เทวดาทั้งหมดย่อมให้การรักษาคุ้มครองท่านผู้เจริญเมตตา และในที่นี้ได้ยกเมตตสูตรมาไว้ทั้งสูตรก็เพื่อให้ประกอบในการเจริญเมตตาเช่นกัน เพราะเมตตสูตรนี้พุทธศาสนิกชนนิยมใช้สวดมากที่สุดสูตรหนึ่ง โดยเฉพาะชาวพุทธในประเทศศรีลังกาจะจำพระสูตรนี้ได้เป็นส่วนใหญ่ แม้แต่เด็ก ๆ ก็นิยมสวดพระสูตรนี้กันมาก สำหรับในประเทศไทยนั้น พระภิกษุสามเณรใช้พระสูตรนี้สวดเป็นประจำโดยเฉพาะในงานมงคลทุกงาน และในการออกปฏิบัติกรรมฐานก็ถือว่าการสวดพระสูตรนี้เป็นสิริมงคลและป้องกันอันตรายให้แก่ตนและผู้อื่นด้วยพลังแห่งเมตตาภาวนา

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๗

ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่อาจกล้ำกรายผู้เจริญเมตตาได้ เมื่อผู้เจริญ

เมตตานั้นมีกำลังแห่งเมตตาอันเป็นตัวสมาธิจิตคุ้มตัวอยู่ ถึงจะได้รับอันตรายจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ก็พ้นจากอันตรายได้ คือสิ่งเหล่านี้แม้จะมาถึงตัวผู้เจริญเมตตา แต่ก็ไม่อาจทำอันตรายได้เลย ดังเรื่องนางอุตตราและสังกิจจสามเณรเป็นตัวอย่าง

เรื่องย่อมีอยู่ว่า ในสมัยพุทธกาล ปุณณเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ มีบุตรสาวอยู่คนหนึ่งชื่อ "อุตตรา" นางสำเร็จเป็นโสดาบันตั้งแต่ยังเป็นสาวน้อยอยู่ ปุณณเศรษฐีได้ยกธิดาให้แต่งงานกับบุตรของเศรษฐีในกรุงราชคฤห์ แต่สามีของนางไม่นับถือพุทธศาสนา นางเมื่ออยู่บ้านสามีก็ไม่ได้มีโอกาสทำบุญให้ทานเหมือนแต่ก่อน จึงส่งข่าวไปยังบิดา บอกถึงความลำบากใจของตนที่มาอยู่ในตระกูลมิจฉาทิฏฐิ ปุณณเศรษฐีผู้เป็นบิดาทราบข่าวเช่นนี้ก็ไม่สบายใจเช่นกัน จึงส่งเงินไปให้ลูกสาว ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ โดยสั่งไปว่า ในนครนี้มีหญิงงามเมืองชื่อ "สิริมา" ขอให้เจ้าไปรับนางสิริมาให้ปรนนิบัติสามีของเจ้าโดยให้เงินแก่นางสิริมาวันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ แล้วเจ้าจะได้มีโอกาสทำบุญทำทาน นางอุตตราก็ได้ทำตามที่บิดาสั่ง แล้วตนเองก็ได้บอกแก่สามี เมื่อสามียินยอมอนุญาตแล้ว นางก็ได้โอกาสทำบุญให้ทานแก่พระภิกษุสงฆ์ ฝ่ายนางสิริมา แม้จะเป็นสตรีภายนอกที่กำหนดมาอยู่ในบ้านนั้นเพียงครึ่งเดือน แต่เมื่อปรนนิบัติสามีของนางอุตตราอย่างใกล้ชิดอยู่ก็ลืมตัวไปว่าตนเองเป็นคนนอกที่เขาจ้างมา กลับสำคัญไปว่าตนเองเป็นเจ้าของเรือนเสียเอง แล้วเกิดความหึงต่อนางอุตตราขึ้นมา จนถึงกับผูกอาฆาตในนางอุตตรา

ในวันหนึ่ง ขณะที่นางอุตตราเที่ยวจัดแจงกิจการทุกอย่างอยู่ในโรงครัว โดยสั่งสาวใช้ให้ทำงานอย่างโน้นอย่างนี้ในครัว เป็นต้นว่า ***"พวกท่านจงต้มข้าวอย่างนี้ จงทอดขนมอย่างนี้"*** เพราะนางกุลีกุจออยู่ด้วยความดีใจว่า ***"บัดนี้ เราจักได้อุปัฏฐาก (บำรุง) พระพุทธเจ้าและฟังธรรมตั้งแต่วันนี้ไปจนถึงวันออกพรรษา"*** ในขณะที่นางอุตตรากำลังจัดแจงอยู่ในโรงครัวนั้น นางสิริมาได้ลงจากปราสาทเข้าไปยังโรงครัวใหญ่ ใช้ทัพพีตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่านอยู่ใน

ที่ทอดขนม แล้วถือเดินมุ่งหน้าไปหานางอุตตราด้วยความมุ่งร้าย นางอุตตราเห็นนางสิริมากำลังเดินมาพร้อมด้วยเนยใสที่กำลังเดือดพล่านเต็มทัพพีเช่นนั้นก็ทราบได้ทันทีว่านางสิริมาจะทำร้ายตนเพราะความหึง แต่นางเป็นสตรีผู้มีใจสูง จึงได้แผ่เมตตาไปยังนางสิริมาว่า ***"หญิงสหายของเรานี้ได้ทำอุปการะแก่เรามาก จักรวาลก็แคบเกินไป พรหมโลกก็ต่ำไป ส่วนคุณของหญิงสหายของเรานี้ใหญ่มาก เราได้อาศัยนางสิริมานี้ได้มีโอกาสเพื่อถวายทานและฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธต่อนางสิริมานี้แล้ว ขอให้เนยใสนี้จงลวกเรา ถ้าไม่มี ขอเนยใสนี้อย่าได้ลวกเลย"*** และทันใดนั้น นางสิริมาก็รดเนยใสที่เดือดพล่านลงบนร่างกายของนางอุตตรา แต่เนยใสที่รดลงไปนั้นได้เหมือนน้ำเย็นด้วยอำนาจเมตตา

นางสิริมาเมื่อตักเนยใสรดใส่นางอุตรา คิดว่าเนยใสเย็นจึงไม่ได้ผล จึงไปตักเนยใสที่เดือดพล่านมาใหม่ กำลังเดินเข้าไปหานางอุตตราอีก แต่พวกทาสีของนางอุตตราเห็นเข้าเช่นนั้นต่างก็มีความโกรธแค้น จึงต่างคนต่างลุกขึ้นมาจากข้างโน้นบ้าง ข้างนี้บ้าง ได้พากันเข้าไปรุมทุบตีนางสิริมาโดยใช้มือบ้าง เท้าบ้าง ทุบถีบจนนางสิริมาล้มลงกับพื้น นางอุตตราเมื่อเห็นดังนั้นจึงได้ห้ามปรามทาสีของตนไม่ให้ทำเช่นนั้น แต่ไม่อาจจะห้ามปรามทาสีเหล่านั้นได้ทัน แต่ในที่สุด นางก็ห้ามไว้ไม่ให้ทำรุนแรงต่อไปได้ ในขณะที่นางทาสีเหล่านั้นกำลังยืนคร่อมนางสิริมาอยู่ นางได้ถามนางสิริมาว่า ***"เธอทำกรรมหนักเช่นนี้เพื่อประสงค์อะไร"*** แล้วนางก็มิได้ถือโทษอะไร แต่กลับช่วยเหลือนางสิริมาต่อไปโดยให้นางได้อาบน้ำอุ่น แล้วให้ใช้น้ำมันที่หุงอย่างดีทาตัวที่ฟกช้ำ นางสิริมากลับรู้สึกสำนึกในความผิดของตนที่ทำไปด้วยความริษยา และนึกถึงคุณของนางอุตตราที่ไม่ถือโทษตน แต่กลับห้ามพวกนางทาสีไม่ให้ทำร้ายตนอีก จึงได้หมอบลงแทบเท้านางอุตตรา ขอโทษที่ได้ล่วงเกินไป นางอุตตราก็ได้ยกโทษให้และชักชวนให้นางสิริมาได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จนในที่สุด นางสิริมาได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าจนได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันและได้เป็นผู้ที่อุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาที่สำคัญคนหนึ่งในสมัยพุทธกาล

อีกเรื่องหนึ่งซึ่งแสดงถึงพลังจิตอันประกอบด้วยเมตตา ทำให้สามารถป้องกันอาวุธได้ คือเรื่อง "สังกิจจสามเณร" อันเป็นเรื่องที่เกิดในพุทธสมัยเช่นกัน เรื่องย่อมีอยู่ว่า "สังกิจจสามเณร" เป็นสามเณรที่มีบทบาทและมีความสามารถมากรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนา ท่านเป็นสามเณรของพระสารีบุตรเถระ สำเร็จพระอรหันต์เมื่ออายุเพียง ๗ ขวบเท่านั้น ท่านมีประวัติที่น่าสนใจมากรูปหนึ่ง สมัยหนึ่ง สังกิจจสามเณรได้ไปอยู่ในป่ากับพระภิกษุ ๓๐ รูป และพระภิกษุทั้ง ๓๐ รูปนี้ยังเป็นปุถุชน ออกไปปฏิบัติกรรมฐานอยู่ในป่า พระสารีบุตรได้ให้สังกิจจสามเณรไปอยู่ด้วย เพราะท่านทราบด้วยญาณของท่านว่าจะมีภัยเกิดขึ้นแก่พระภิกษุเหล่านี้ที่ไปอยู่ในป่า เมื่อสังกิจจสามเณรไปอยู่ด้วยก็จะช่วยป้องกันภัยนั้นได้

เมื่อสังกิจจสามเณรอยู่ในป่ากับพระภิกษุ ๓๐ รูปนั้น ก็มีภัยเกิดขึ้นจริงๆ ตามที่พระสารีบุตรได้ทำนายไว้ คือได้มีพวกโจรประมาณ ๕๐๐ คน ซึ่งอยู่ในป่าแถบนั้นเช่นกัน นายโจรได้บนบานไว้กับเทวดาว่าจะฆ่าคนบูชาสังเวยเทวดาตามลัทธิของพวกโจรบางกลุ่มในสมัยนั้น และพวกโจรก็ได้พบชายคนหนึ่งผู้ซึ่งเคยอาศัยพระ ๓๐ รูปนั้น แต่ได้หนีมาลำพังคนเดียว ถูกโจรจับได้ แล้วพวกโจรก็เตรียมฆ่าบูชายัญของตน แต่ชายคนนั้นพูดว่า ข้าพเจ้าเป็นคนกินเดนเป็นคนกาลกิณี ไม่เหมาะสมที่จะทำการบูชายัญของพวกท่าน ขอให้พวกท่านจงไปจับพระคุณเจ้า ๓๑ รูปซึ่งออกบวชจากสกุลสูง มาฆ่าบูชายัญ ก็จะทำให้เทวดาพอใจในพลีกรรมของพวกท่าน พวกโจรเห็นชอบจึงได้ไปหาพระภิกษุ ๓๐ รูป และสามเณรรวม ๓๑ รูป รวมทั้งสังกิจจสามเณร ขอพระรูปหนึ่งสำหรับทำพลีกรรมบูชายัญ พระภิกษุทั้ง ๓๐ รูป ต่างอาสาสมัครให้ตนถูกฆ่าแทนรูปอื่น แต่ยังไม่ได้ตกลงกัน สังกิจจสามเณรก็อาสาสมัครให้โจรจับตนไปฆ่าแทนพระภิกษุทั้ง ๓๐ รูป ห้ามว่า *"ไม่ได้ เราทั้งหมดแม้ถูกฆ่ารวมกันก็จะไม่ยอมให้เธอผู้เดียวถูกฆ่า เพราะเหตุว่าเธอเป็นสามเณรของพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ ถ้าพวกเราสละเธอไปให้พวกโจรฆ่า พระเถระจะติเตียนพวกเราได้"*

สังกิจจสามเณรก็เรียนว่า ***"ท่านครับ พระพุทธเจ้าส่งท่านทั้งหลายไปยังสำนักพระอุปัชฌายะ (พระสารีบุตร) ของผมก็ดี พระอุปัชฌายะของผมส่งผมมากับพวกท่านก็ดี ได้เห็นเหตุอันนี้แล้วจึงส่งมา ขอท่านทั้งหลายจงอยู่ที่นี้เถิด กระผมจะไปกับพวกโจรเอง"*** แล้วสามเณรก็ไปกับพวกโจร

พวกโจรนำสามเณรไปพักไว้ที่แห่งหนึ่ง แล้วไปทำกิจทั้งปวงเกี่ยวกับพลีกรรม มีการก่อไฟ เสียบหลาว เป็นต้น เมื่อเสร็จแล้ว หัวหน้าโจรก็ชักดาบอันคมกริบเดินเข้าไปหาสามเณร ในขณะที่สามเณรนั่งเข้าฌานมั่นอยู่ หัวหน้าโจรแกว่งดาบฟันลงไปที่คอสามเณร แต่ดาบกลับงอเอาคมกระทบคมอย่างน่าประหลาด หัวหน้าโจรคิดว่าตนฟันไม่ดี จึงดัดดาบให้ตรงแล้วประหารลงไปอีก ในคราวนี้ก็เช่นกัน ดาบไม่อาจทำอันตรายสามเณรแต่ประการใดเลย แต่ได้ม้วนร่นไปถึงโคนดาบดังใบตาลม้วนด้วยอำนาจพลังฌานของสามเณร หัวหน้าโจรเห็นปาฏิหาริย์เข้าเช่นนี้ก็มาคิดว่า เมื่อก่อน ดาบของเราตัดต้นเสาหรือตอไม้ตะเคียนเหมือนกับตัดหยวกกล้วย แต่บัดนี้ ดาบของเรางอไปครั้งที่หนึ่ง พอครั้งที่สองเป็นเหมือนใบตาลม้วน ดาบนี้ไม่มีเจตนายังรู้คุณของสามเณรได้ แต่เราเป็นคนยังไม่รู้

เมื่อนายโจรคิดได้ดังนี้จึงทิ้งดาบลงที่พื้นดิน แล้วหมอบลงแทบเท้าของสามเณรแล้วพูดว่า ***"ท่านครับ พวกผมเข้ามาตั้งตัวเป็นโจรอยู่ในดงนี้ก็เพราะต้องการทรัพย์ พวกบุรุษแม้ตั้งพันคนเห็นพวกกระผมแต่ไกลยังสั่น ไม่อาจพูดแม้เพียง ๒-๓ คำได้ แต่สำหรับท่าน แม้ความสะดุ้งก็มิได้มี หน้าตาของท่านผ่องใสดังทองคำในปากเบ้า และเหมือนดอกกรรณิการ์ที่แย้มบานเพราะเหตุไร"*** สามเณรอธิบายให้ทราบถึงเหตุที่ท่านไม่กลัว แล้วแสดงธรรมแก่พวกโจรจนพวกโจรทุกคนเลื่อมใส ยอมตัวเป็นศิษย์ และเลิกอาชีพเป็นโจรขอบวชในพระพุทธศาสนากับสังกิจจสามเณร สามเณรก็บวชให้เป็นสามเณรหมดทุกคน และได้พาสามเณรทุกรูปที่บวชใหม่นั้นไปเยี่ยมพระภิกษุ ๓๐ รูปให้ทุกท่านได้สบายใจ จากนั้นจึงพาสามเณรทั้ง ๕๐๐ รูป ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงปรารภเรื่องนี้จึงตรัสว่า *"การตั้งอยู่ในศีลแล้วมีชีวิตอยู่แม้เพียงวันเดียวในบัดนี้ ประเสริฐกว่าการที่พวกท่านเป็นโจรทำโจรกรรมแม้จะมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี"* แล้วพระองค์ตรัสเป็นพระคาถาว่า *"ก็ผู้ใดทุศีล มีใจไม่ตั้งมั่น พึงมีชีวิตอยู่ได้ถึง ๑๐๐ ปี แต่ความเป็นอยู่เพียงวันเดียวของท่านผู้มีศีล มีฌาน ประเสริฐกว่าการมีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปีของผู้นั้น"*[๙๐]

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๘

ผู้เจริญเมตตา จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว คือใครก็ตามที่ทำสมาธิ ถ้าจิตมีเมตตา คืออยู่ด้วยเมตตา จิตจะตั้งมั่นได้รวดเร็ว ไม่มีการเฉื่อยชา เพราะฉะนั้น ในการเจริญจิตตภาวนาในพระพุทธศาสนา ท่านจึงสอนให้ทำกิจเบื้องต้นของตนเสียก่อนประหนึ่งด้วยการเจริญเมตตาเพื่อกำจัดพยาบาท เป็นต้น

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๙

ผู้เจริญเมตตาย่อมมีผิวหน้าผ่องใส คือ ใบหน้าของผู้อยู่ด้วยเมตตานั้น ท่านกล่าวว่าผิวพรรณผ่องใสเหมือนดังลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ๆ แม้ผิวพรรณโดยทั่วไปก็เปล่งปลั่งผ่องใส มีน้ำมีนวล ทำให้น่ารัก น่าเข้าใกล้ แต่คนที่ขาดเมตตามักมีความโกรธเป็นประจำ หน้าตาจะหมองคล้ำ ผิวพรรณไม่ผ่องใส ทำให้เป็นคนแก่เร็วหรือหม่นหมอง ดูเป็นคนแก่เกินวัย ก็เพราะขาดน้ำคือเมตตาคอยชโลมจิตใจนั่นเอง

## อานิสงส์ของเมตตาข้อที่ ๑๐

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หลงตาย คือ คนที่เจริญเมตตานั้น เมื่อเวลาจะตายก็มีสติดี ไม่หลงฟั่นเฟือน แต่คนที่ไม่ได้ฝึกจิตบางคนหลงมากเมื่อจวนจะตาย จนจำอะไรไม่ได้ เช่น กินแล้วว่าไม่ได้กิน หรือบางครั้งแม้แต่ลูกหรือคน

---

[๙๐] อรรถกถาธรรมบท ภาค ๔/๑๓๖.

สนิทของตนเองก็จำไม่ได้ แต่คนเจริญเมตตาไม่เป็นอย่างนั้น ย่อมมีสติดี ไม่หลง ไม่ฟั่นเฟือน แม้ในเวลาเมื่อจวนจะตาย

## อานิสส์ของเมตตาข้อที่ ๑๑

คนเจริญเมตตาถึงขั้นได้ฌาน ถ้ายังไม่บรรลุธรรมเบื้องสูงคือเป็นพระอรหันต์ เมื่อตายจากโลกนี้ก็บังเกิดในพรหมโลก ข้อนี้หมายถึงท่านผู้ได้ฌานโดยเฉพาะ และเมื่อใกล้จะตายนั้น ฌานยังไม่เสื่อม จึงไปเกิดในสวรรค์ชั้นพรหมโลกได้ ถ้าฌานเสื่อมเสียแล้ว หรือปุถุชนที่ยังไม่ได้ฌานทั่วไป ถ้าตายจากโลกนี้ก็กลับมายังโลกนี้ใหม่ หรือไปเกิดในภพอื่นตามกรรมของตน คือ ถ้าทำกรรมชั่วก็ไปเกิดที่ชั่ว ถ้าทำกรรมดีก็ไปเกิดที่ดี แต่คนที่เจริญเมตตาจิตเป็นประจำ แม้ไม่ได้ถึงขั้นฌาน เมื่อตายจากโลกนี้ก็ไปบังเกิดในที่ดีมีความสุขอย่างแน่นอน เช่น เกิดในสวรรค์ชั้นฉกามาพจร ๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็เกิดในที่ดีมีความสุข เพราะมีจิตผ่องแผ้วหรือเพราะผลแห่งการเจริญเมตตา

การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ ข้อนี้ ย่อมทำจิตให้สงบจากความแค้นเคืองได้ในข้อหนึ่ง ในเมื่อพิจารณาทุกข้อบ่อย ๆ

## ๘. ถ้าความแค้นเคืองยังไม่ระงับ ให้ทำการแยกธาตุ

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาถึงอานิสงส์ของเมตตาแล้วความแค้นเคืองยังไม่ระงับ ท่านสอนให้ทำการแยกธาตุ คือ แยกร่างกายของคนเรานี้ออกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าไม่มีส่วนใดในร่างกายของศัตรูนั้นที่น่าจะเป็นที่ตั้งแห่งความโกรธแค้น โดยเตือนตนพร้อมด้วยการแยกธาตุว่า

*"เฮ้ย... เจ้าขี้โกรธ อย่างไรกัน ก็เมื่อท่านโกรธผู้นี้ จะโกรธส่วนไหนของเขา คือจะโกรธผม หรือจะโกรธขน หรือจะโกรธเล็บ ในอาการ ๓๒ ในร่างกาย ท่านจะโกรธส่วนไหนของเขา หรือว่าในบรรดาธาตุ ๔ อันก่อเข้าเป็นร่างกายนี้ ท่านจะโกรธส่วนไหน คือจะโกรธธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ หรือว่า*

*โกรธธาตุลม หรือว่าในบรรดาขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ ที่ประกอบขึ้นมาเป็นตัวศัตรูนี้ ท่านจะโกรธส่วนไหนของเขา คือจะโกรธรูปขันธ์ หรือเวทนาขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์ จะโกรธตา หรือจะโกรธหู หรือจะโกรธมโนธาตุ หรือมโนวิญญาณธาตุ เป็นต้น ของเขา"*

ก็เมื่อทำการแยกธาตุอย่างนี้ ความโกรธแค้นก็จะหาที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ เพราะหาส่วนที่จะโกรธไม่ได้ เหมือนเมล็ดพันธุ์ผักกาดไม่มีที่ตั้งบนปลายเหล็กแหลม หรือลวดลายอันวิจิตรไม่มีที่ตั้งในอากาศ ฉะนั้น เมื่อพิจารณาแยกธาตุอย่างนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองก็อาจจะสงบระงับไปได้ในที่สุด

## ๙. ถ้ายังไม่หายแค้นเคือง ให้ทำการเผื่อแผ่

เมื่อพิจารณาแยกธาตุแล้ว ถ้าความแค้นเคืองยังไม่ระงับก็ให้ทำการเผื่อแผ่ คือแบ่งปันหรือให้ของของตนแก่ศัตรูนั้นบ้าง รับของศัตรูที่ให้ตนบ้าง เมื่อทำอย่างนี้บ่อย ๆ ความอาฆาตในผู้นั้นย่อมลดน้อยลงหรือระงับได้ทีเดียว เพราะว่าการให้ (ทาน) ย่อมผูกไมตรีกันและกันไว้ได้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ เพราะทานมีอานุภาพมาก ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ***"ทานเป็นเครื่องฝึกคนที่ฝึกไม่ได้ ทานยังประโยชน์ทุกอย่างให้สำเร็จ ผู้ให้ (ทายก) ย่อมบันเทิงด้วยการให้ ฝ่ายผู้รับ (ปฏิคาหก) ก็ย่อมถนอมน้ำใจผู้ให้ด้วยการกล่าวปิยวาจา"***

เมื่อผู้ปฏิบัติทำการเผื่อแผ่อยู่อย่างนี้บ่อย ๆ ความแค้นเคืองย่อมสงบระงับได้ในที่สุด เมื่อไม่มีความแค้นเคือง หายโกรธในศัตรูของตนได้แล้ว จิตก็ย่อมแผ่ไปด้วยอำนาจเมตตาแม้ในศัตรูนั้นได้ เหมือนอย่างที่แผ่ไปในคนที่รักหรือคนที่รักยิ่ง หรือในคนกลาง ๆ

## ๑๐. เมื่อความแค้นเคืองสงบแล้ว ต้องขยายแดนให้กว้าง

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาบ่อย ๆ เพิ่มพูนให้ตนเป็นผู้มีใจสม่ำเสมอในคนทั้งสี่จำพวก คือ คนเป็นที่รัก คนเป็นที่รักยิ่ง คนกลาง ๆ และคนมีเวร พึงทำ

เมตตาให้ขยายแดนกว้างไกลออกไปจนทำให้มีความเมตตาในคนทั้งสี่จำพวกนั้นเท่าๆ กัน ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ที่เรียกว่า "สีมสัมเภท" คือ "ความเป็นผู้มีจิตเสมอ"

ลักษณของสีมสัมเภทในการเจริญเมตตานี้ก็คือ เมื่อตัวเรากำลังนั่งอยู่ในหมู่คนทั้งสี่จำพวก คือ คนเป็นที่รัก คนเป็นที่รักยิ่ง คนกลางๆ และคนที่เป็นศัตรู ถ้าหากว่าพวกโจรพากันมาแล้วถามเราว่า ***"ข้าพเจ้าต้องการเอาคนหนึ่งในสี่คนนี้เพื่อฆ่าเอาเลือดในลำคอทำการบวงสรวง"*** ก็ในเวลาคับขันเช่นนี้ ถ้าเราคิดว่า ***"จงเอาคนโน้นหรือจงเอาคนนี้"*** ก็ยังจัดว่าไม่ทำสีมสัมเภท คือยังโอนเอนอยู่ ยังทำจิตให้เสมอในทุกคนไม่ได้ เพราะเมื่อตนยังปรารถนาให้จับคนใดๆ ก็ชื่อว่ายังปรารถนาร้ายแก่คนนั้นๆ แต่ปรารถนาดีต่อคนที่เหลือ ต่อเมื่อใดตนไม่เห็นใครแม้สักคนหนึ่งในจำนวนคนทั้งสี่คนนั้นที่จะพึงให้พวกโจรนำไปฆ่าเมื่อนั้นจิตชื่อว่าย่อมเป็นไปสม่ำเสมอทีเดียวในคนทุกจำพวก ผู้นั้นชื่อว่าได้กระทำสีมสัมเภท คือ ทำลายเขตกำหนดเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าแผ่จิตไปในสัตว์ทั้งปวงในโลกทั้งหมดให้เสมอกันด้วยเมตตา เมื่อผู้ปฏิบัติทำสีมสัมเภทดังกล่าวมาแล้วเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายอยู่บ่อยๆ มุ่งไปยังสัตว์นั้นๆ ด้วยเมตตา โดยทำสัตว์นั้นให้เป็นนิมิต (แผ่เมตตาไปยังบุคคลใดบุคคลหนึ่ง บุคคลนั้นจัดเป็นนิมิตของเมตตาจิต) จิตก็ย่อมเกิดความสงบเยือกเย็น และย่อมบรรลุอัปปนาในที่สุด

ส่วนวิธีเจริญกรุณาและมุทิตาก็มีวิธีเช่นเดียวกับการเจริญเมตตา เป็นเพียงแต่ว่ากรุณานั้นให้เจริญในคนที่ได้รับความทุกข์ ส่วนมุทิตานั้นให้เจริญในคนที่ประสบความสุขความรุ่งเรือง พรหมวิหารสามอย่างข้างต้น คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา ถ้าผู้ปฏิบัติบำเพ็ญได้ถึงขั้นสูงสุดก็ได้เพียงฌานที่ ๓ ในฌานจตุกกนัย และฌานที่ ๔ ในฌานปัญจกนัยเท่านั้น สำหรับอุเบกขาพรหมวิหารนั้นก็มีวิธีเจริญเช่นเดียวกับเมตตา เป็นเพียงแต่ว่าให้วางตัวเป็นกลางในสัตว์ทุกจำพวกทั้งในด้านความรักและความชัง ไม่ยินดียินร้ายในเมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายประสบความทุกข์ ได้รับความวิบัติอันตนไม่อาจจะช่วยได้ แต่ท่านกล่าวว่า การเจริญอุเบกขาที่ถึงขั้นฌานนั้นต้องเจริญต่อเมื่อได้บรรลุฌานขั้น

ที่ ๓ หรือฌานที่ ๔ จากการบำเพ็ญพรหมวิหารข้างต้นมาเสียก่อน จึงจะเริ่มบำเพ็ญอุเบกขาพรหมวิหารนี้ได้ และฌานที่สำเร็จมาก่อนนั้นจะต้องเป็นฌานสายเดียวกัน คือสายพรหมวิหารนี้เท่านั้น จะไปต่อกับกรรมฐานประเภทอื่นไม่ได้ เช่น ผู้บรรลุฌานที่ ๓ หรือฌานที่ ๔ ในการบำเพ็ญกสิณหรืออานาปานสติแล้ว จะมาบำเพ็ญฌาน ๔ หรือฌาน ๕ ด้วยอุเบกขาพรหมวิหารนี้ไม่ได้ การบำเพ็ญอุเบกขานี้ ถ้าทำได้ถูกวิธีและหากผู้ปฏิบัติมีบุญบารมีในเรื่องนี้อยู่ก็จะได้สำเร็จถึงขั้นจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ในฌานจตุกกนัย หรือปัญจมฌาน (ฌานที่ ๕) ในฌานปัญจกนัยอันเป็นฌานสูงสุดแห่งการบำเพ็ญพรหมวิหาร

## พรหมวิหารพรณา

แต่อย่างไรก็ตาม การเจริญหรือการบำเพ็ญพรหมวิหารทั้งสี่ประการนี้ แม้จะไม่อาจบรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือขั้นฌานก็ตาม แต่ก็นำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้บำเพ็ญได้มาก ทั้งทำสังคมส่วนรวมให้สงบสุขด้วย จึงเป็นการพัฒนาจิตที่มีคุณค่ามากอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพราะทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้น เพราะเหตุนี้ พุทธศาสนิกชนผู้เห็นคุณค่าของการเจริญพรหมวิหารทั้งสี่ประการนี้จึงได้เจริญพรหมวิหาร ๔ นี้เป็นประจำ โดยใช้เป็นบทสวดสาธยาย หรือบทสวดสำหรับภาวนาที่เรียกว่า "พรหมวิหารผรณา" หรือการเจริญพรหมวิหาร ดังนี้

**การแผ่เมตตา**

| | |
|---|---|
| *สพฺเพ สตฺตา* | *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง* |
| *อเวรา โหนฺตุ* | *จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด* |
| *อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ* | *จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด* |
| *อนีฆา โหนฺตุ* | *จงเป็นผู้ไม่ทุกข์กายทุกข์ใจเถิด* |
| *สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ* | *จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด* |

การแผ่กรุณา

*สพฺเพ สตฺตา* *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*

*ทุกฺขา ปมุจฺจนฺตุ* *จงพ้นจากทุกข์เถิด*

การแผ่มุทิตา

*สพฺเพ สตฺตา* *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*

*มา ลทฺธสมฺปตฺติโต วิคจฺฉนฺตุ* *จงอย่าปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด*

การแผ่อุเบกขา

*สพฺเพ สตฺตา* *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*

*กมฺมสฺสกา* *เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน*

*กมฺมทายาทา* *เป็นผู้รับผลของกรรม*

*กมฺมโยนี* *เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด*

*กมฺมพนฺธู* *เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์*

*กมฺมปฏิสรณา* *เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย*

*ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ* *จักทำกรรมอันใดไว้*

*กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา* *ดีหรือชั่ว*

*ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ* *จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น*

ฉะนั้น ผู้หวังที่จะได้รับประโยชน์จากพรหมวิหารภาวนาก็พึงพัฒนาจิตของตนให้สูงขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ด้วยวิธีดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็จะได้รับคุณค่าตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน